

Sommaire des recettes

Ce livre de recette a été réalisé en collaboration avec Francis MIOT, Maître Confiseur, Meilleur Ouvrier de France et Champion du Monde de la confiture.

Rezepte

Dieses Rezeptbuch wurde in Zusammenarbeit mit Francis MIOT, Konfiseurmeister, bester Handwerksmeister Frankreichs und Weltmeister in der Herstellung von Konfitüre, zusammengestellt.



Contents

This recipe book has been written in collaboration with Francis MIOT, Preserve Specialist. Meilleur Ouvrier de France and World Preserve Champion.

Beknopt overzicht van de recepten

Dit receptenboek werd samengesteld in samenwerking met Francis MIOT, Meester Banketbakker, Beste Vakman van Frankrijk en Wereldkampioen jam bereiden.



Sommario delle ricette

Questo libro di ricette è stato realizzato in collaborazione con Francis MIOT, Mastro Confettiere, Migliore Operaio di Francia e Campione del mondo di marmellata.

Nutrition et Vitamines

1/ LES PROPRIETES NUTRITIONNELLES DE LA CONFITURE

• Apport glucidique :

Les confitures, gelées, marmelades contiennent en moyenne 65 % de sucre, dont 5 % environ proviennent des fruits utilisés. Grâce au programme VITAL, ce pourcentage en sucre diminue fortement. La bonne conservation des confitures est liée à leur teneur en sucre.

• Apport énergétique :

Ce sont des aliments énergétiques apportant en moyenne 260 à 300 calories pour 100 grammes.

• Apport minéral :

Elles conservent les minéraux et oligo-éléments des fruits : phosphore, fer, sodium, potassium… Elles sont une source intéressante de minéraux.

• Apport vitaminique :

Les vitamines B sont globalement conservées, alors que la perte en vitamine C dépend du temps de cuisson. Elle est presque totale lors d'une cuisson prolongée à l'air libre dans une bassine à confiture, alors qu'elle peut n'être que de 25 % environ dans des cuissons sous vide et à basse température.

Les confitures sont consommées au petit-déjeuner, au goûter ou éventuellement en dessert. La confiture contribue à la consommation de pain, riche en glucides complexes, source d'énergie à privilégier.
Leur consommation doit demeurer inférieure à 60 g par jour dans une ration journalière de 2400 calories. La consommation quotidienne d'une à deux cuillères à café pour les enfants et une cuillère à soupe pour les adolescents et les adultes, est raisonnable.

2/ A CHAQUE AGE, SES BESOINS ALIMENTAIRES ET NUTRITIONNELS

2.1 L'évolution de l'alimentation selon les âges

• L'alimentation de l'enfant :

Entre 2 et 5 ans, l'enfant passe de la vie calme du nourrisson à l'hyperactivité de l'écolier. Son alimentation se diversifie dès 3 ans.

• L'alimentation de l'adolescent :

L'adolescence est une période charnière entre l'enfance et l'âge adulte. C'est alors que changent les comportements alimentaires. En 5 ans, le poids de l'enfant double et il grandit de 8 à 12 cm par an entraînant un besoin accru de micronutriments. Les apports nutritionnels augmentent considérablement.

• L'alimentation de l'adulte :

L'adulte sédentaire a des besoins caloriques quotidiens relativement faibles et réguliers. Un apport alimentaire varié permet un apport en calories et en micronutriments suffisants.

• L'alimentation du senior :

Hygiène de vie, équilibre alimentaire et activité physique contribuent à retarder les effets du vieillissement en préservant la qualité de vie des seniors. Avec l'âge, apparaissent les risques de carences en protéines, lipides, calcium et vitamines.

2.2 Les spécificités selon l'âge en protéines, lipides, calcium, fer, eau

Les besoins en protéines sont estimés à environ 1 g par kilo de poids et par jour pour les adultes, pour les enfants il faut environ 2 g par kilo de poids et par jour. L'adolescent a besoin d'un apport plus élevé en protéines soit 10 à 20 % de la ration énergétique journalière. Le besoin en protéines du senior est, lui aussi, supérieur à celui de l'adulte, afin de limiter la fonte musculaire.

Des apports lipidiques couvrant environ 1/3 des dépenses énergétiques journalières sont conseillés pour tous. Une alimentation équilibrée doit apporter des acides gras essentiels de la famille des omégas 3, dont le principal est l'acide alpha-linolénique (huiles de colza et de soja) et de la famille des omégas 6 dont le principal est l'acide linoléique (huiles de tournesol et de maïs…).

Les apports conseillés en calcium sont très élevés pour l'enfant et l'adolescent. Les besoins en calcium sont de 1 200 à 1 500 mg/jour (apportés par 2 yaourts, 40 g de fromage et 33 cl de litre demi-écrémé) lors des poussées de croissance pour accroître la masse osseuse. Les besoins des adultes sont estimés à 800 mg par jour et ceux des seniors entre 1000 et 1400 mg par jour.

Les apports en fer doivent aussi être augmentés à l'adolescence à cause de la croissance des tissus et de la multiplication des globules rouges. Ils se situent entre 12 et 18 mg par jour pour les garçons et entre 13 et 18 mg pour les filles.

Le besoin hydrique de l'adulte sédentaire est de 1,5 litres à répartir sur la journée à raison d'1 à 2 verres toutes les heures. Préférez les eaux moyennement minéralisées ou riches en calcium et en magnésium.

2.3 Les spécificités selon l'âge en glucides, fibres, vitamines et minéraux : les atouts des fruits et de la confiture

Les adolescents ont des déficiences en vitamines du groupe B, mais aussi en vitamines A et E chez les filles. La prise de contraceptifs oraux augmente les besoins en vitamines B6, B2, B9. Les folates (vitamine B9) sont nécessaires à la synthèse, à la réparation et au fonctionnement du matériel génétique (ADN et ARN). Ils sont indispensables en période de croissance rapide comme l'enfance ou la grossesse. Ils jouent un rôle important pour la formation des cellules sanguines. La figue, la fraise, la mangue sont riches en folates.

Le besoin en vitamines des seniors est augmenté de 10 à 30 % notamment pour les vitamines C, B6, B9, A, E, D. Les besoins en vitamine B9 sont de 400 microgrammes par jour à tout âge.

Les apports en fibres végétales sont nécessaires au bon fonctionnement du transit intestinal. Ce sont les fruits rouges comme le cassis, la framboise et la groseille qui contiennent le plus de fibres. Le fruit de la passion, la goyave ou le kiwi en fournissent également beaucoup.

Les apports en sucres complexes fournis par les céréales, pain, pommes de terre, légumes secs, féculents évoluent avec le temps chez l'enfant. Le pain remplacera ou complétera l'apport en féculents des deux principaux repas. La confiture sera une alliée précieuse pour substituer le pain aux biscuits sucrés du goûter.

Les apports en sucres chez le sportif sont accrus. Il est recommandé de consommer, les jours précédents l'effort, 10 g de glucides complexes/kg/jour sans excéder 600 à 700 g/jour. 2 à 4 heures avant l'effort, le sportif doit faire un repas, composé essentiellement de glucides. Pendant l'effort, il faut boire par petites quantités (100 à 150 ml toutes les 10 à 20 min) une eau faiblement minéralisée, peu sucrée (50 à 80 g de sucre par litre).

3/ LES ATOUTS SANTE DES FRUITS

Manger équilibré, c'est manger varié. Les nombreux fruits contribuent à notre santé, à la prévention de certains cancers et maladies cardio-vasculaires par leur teneur en micro-nutriments : fibres, minéraux, oligo-éléments et vitamines. Aucun fruit ne couvre la totalité de nos besoins nutritionnels d'où l'intérêt de consommer au moins 5 fruits ou légumes différents chaque jour.

3.1 La consommation de fruits rééquilibre la balance énergétique globale et la balance sodium-potassium

Le faible apport énergétique des fruits (30 à 90 calories pour 100 g) et leur forte teneur en fibres leur permet de bien rassasier pour un faible apport calorique. Un bon équilibre sodium-potassium facilite le fonctionnement cellulaire. Or, notre alimentation actuelle est trop riche en sodium :

- ***besoin physiologique en sel :*** 2 g/jour/personne.
- ***quantité maximale recommandée par l'OMS :*** 6 g/jour/personne.
- ***consommation moyenne en France :*** 10 g/jour/personne.

Les fruits frais riches en potassium comme l'abricot, la banane et le cassis (plus de 300 mg de potassium pour 100 g de fruits), contribuent à rétablir l'équilibre sodium-potassium de l'organisme.

Le potassium intervient aussi dans la fonction de contraction musculaire, donc dans le bon fonctionnement du muscle cardiaque.

3.2 La consommation de fruits réduit le risque de cancer

Il semble que les fruits puissent prévenir le cancer (notamment le cancer du colon avec l'effet protecteur de la vitamine B9) et les maladies du coeur en fournissant à l'organisme les substances protectrices, comme les vitamines, les minéraux, les fibres et des composés végétaux appelés phytohormones.

3.3 La consommation de glucides complexes limite le développement des principales pathologies nutritionnelles

L'augmentation des maladies cardio-vasculaires, du surpoids et de l'obésité (soit au total 19 % des enfants et 41 % des adultes en France), du diabète de type 2 est liée, entre autres, à une alimentation déséquilibrée, et à la sédentarité. Il faudrait réduire de 25 % la consommation actuelle de sucres simples ajoutés et augmenter de 50 % la consommation de fibres. Il est conseillé de consommer des glucides complexes, notamment du pain, à chaque repas. La consommation de confiture, en quantité raisonnable, sur du pain, au petit-déjeuner et au goûter, est un moyen agréable d'appliquer ces recommandations nutritionnelles.

L'équilibre alimentaire nécessite la prise de trois à quatre repas quotidiens structurés : entrée de crudités, plat principal de protéines avec des légumes et/ou des féculents, laitage, fruits.

4 / L'EQUILIBRE EN PRATIQUE : UNE QUESTION DE RYTHME AUSSI

- ***Le petit déjeuner*** qui rompt une longue période de jeûne, est le repas le plus important de la journée. Il doit fournir 1/4 des besoins nutritionnels quotidiens.
- ***Le déjeuner*** doit couvrir 1/3 des besoins quotidiens.
- ***Le goûter,*** est indispensable à l'équilibre nutritionnel des enfants et adolescents dont il représente 15 à 20 % des apports alimentaires journaliers. Il évite les grignotages intempestifs.
- ***Le dîner,*** est fréquemment le seul vrai repas de la journée. Il est souvent trop copieux et se prolonge parfois par un «grignotage télévisuel». Le dîner idéal doit être plus léger que le déjeuner. Il doit être composé en tenant compte des aliments déjà consommés lors du déjeuner.
- ***Le grignotage*** tout au long de la journée est fortement déconseillé car source de déséquilibre. On peut en revanche fractionner l'alimentation au delà des trois repas traditionnels.

NUTRITION GOURMANDE

Source : Docteur RECCHIA - Président de PREDES, association de prévention et éducation pour la santé

Ernährung und Vitamine

1/ DIE ERNÄHUNGSTECHNISCHEN EIGENSCHAFTEN VON KONFITÜRE UND MARMELADE

• **Konfitüre und Marmelade gesund genießen** Obst und Gemüse liefern viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe sowie wenig Fett. Außerdem enthalten Obst und Gemüse so genannte Sekundäre Pflanzenstoffe, die positive Auswirkungen auf den gesamten Körper haben. Täglich sollen möglichst fünf Portionen Obst und Gemüse verzehrt werden. Wird bereits beim Frühstück mit frischem Obst und / oder mit Konfitüre die Grundlage gelegt, ist diese Empfehlung im weiteren Tagesablauf leicht umzusetzen. Die beste Nährstoffversorgung ist garantiert, wenn entsprechend der Jahres- und Erntezeit Obst und Gemüse aus heimischem Anbau bevorzugt werden und auf schonende Zubereitungsmethoden geachtet wird. Viele Obstsorten lassen sich sehr gut zu Konfitüren verarbeiten, sodass man den Geschmack der Früchte das ganze Jahr genießen kann. Auf www.initiative-gesund-geniessen.de finden Sie einen Saisonkalender, der Ihnen zeigt wann welches Obst und Gemüse besonders aromatisch ist.

• **Vitamine:** Vitamine sind nötig, um Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß aus der Nahrung in Energie und Bausteine für Gewebe und Organe umzuwandeln. Sie sind daher die „Zündkerzen" körperlicher und geistiger Fitness. Da unser Körper Vitamine nicht oder nicht in ausreichender Menge selbst herstellen kann, müssen sie mit den Lebensmitteln aufgenommen werden. Ein abwechslungsreicher Speiseplan mit viel Obst und Gemüse, Milch und Milchprodukten reicht aus, um alle Vitamine in der benötigten Menge zuzuführen. Frisches Obst, besonders Zitrusfrüchte und schwarze Johannisbeeren, grünes Gemüse und Tomaten sind gute Vitamin-C-Lieferanten. Vitamin C unterstützt das Immunsystem und das Wachstum.

• **Mineralstoffe:** Wenn die Vitamine die Zündkerzen des Organismus sind, dann sind die Mineralstoffe die Zündfunken. Da unser Körper auch diese Stoffe nicht selbst herstellen kann, müssen wir sie mit der Nahrung aufnehmen. Besonders kalium- calcium- und magnesiumreich sind besonders grünes **Gemüse,** Bananen, Beerenobst sowie Orangen.

• **Ballaststoffe:** Ballaststoffe, die Gerüststoffe der Pflanzen, kann unser Körper nicht verwerten. Dennoch sind sie sehr wertvoll für unsere Gesundheit. Sie machen satt, wirken verdauungsfördernd und sind gut für Herz und Kreislauf.

• **Sekundäre Pflanzestoffe** Sekundäre Pflanzenstoffe in Obst und Gemüse können wir sehen, riechen und schmekken. Pflanzen produzieren sekundäre Pflanzenstoffe im eigenen Interesse. Sie können sich mit Hilfe der sekundären Pflanzenstoffe gegen Schädlinge, UV-Strahlen oder Krankheiten schützen. Sie regulieren das Wachstum der Pflanzen oder machen sich als Duftstoffe und Farben nützlich. Und auch für uns können diese Sekundären Pflanzenstoffe extrem hilfreich sein. Sie schützen vor Infektionen, beeinflussen das Immunsystem und schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Auch den Cholesterinspiegel, die Blutzuckerwerte und den Blutdruck können sie günstig beeinflussen. Ihre bedeutendste Leistung ist die Krebs hemmende Wirkung.

2/ ALLE ALTERSGRUPPEN HABEN UNTERSCHIEDLICHE BEDÜRFNISSE IM HINBLICK AUF DIE ERNÄHRUNG

2.1 Die Entwicklung der Ernährung mit zunehmendem Alter

Genau wie die Eltern sollten Kinder und Jugendliche abwechslungsreich essen. Obst und Gemüse sollten täglich auf dem Speiseplan stehen. Sie liefern reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Kohlenhydrate. Mit zunehmendem Alter nimmt die aktive Knochen- und Muskelmasse ab, insgesamt werden weniger Kalorien verbraucht. Das heißt aber nicht, dass der Bedarf an wichtigen Nährstoffen sinkt. Deshalb gilt auch im Alter, viel Obst und Gemüse zu essen, das reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist.

2.2 Die altersabhängige Zufuhrempfehlung für Eiweiß, Fette, Kalzium, Eisen und Wasser

Die täglich empfohlene Eiweißzufuhr liegt bei täglich etwa 1 g pro Kilo Körpergewicht.

Die täglich empfohlene Zufuhr an Fetten liegt bei allen Altersgruppen bei etwa 1/3 der täglichen Kalorienmenge. Eine ausgewogene Ernährung muss essentielle Fettsäuren aus der Familie der Omega 3- Fettsäuren (Rapsöl und Sojaöl) sowie aus der Familie der Omega 6-Fettsäuren (Sonnenblumenöl und Maisöl) enthalten.

Die täglich empfohlene Calciumzufuhr ist bei Kindern und Jugendlichen sehr hoch. Sie liegt in der Wachstumsphase bei 1200 mg/Tag (entspricht 2 Joghurts, 40 g Käse und 33 cl Halbfettmilch). Bei Erwachsenen liegt dieser Bedarf bei etwa 1000 mg pro Tag.

Die täglich empfohlene Zufuhr an Eisen ist bei Jugendlichen ebenfalls erhöht, da das Gewebe wächst und sich die Roten Blutzellen vermehren. Die empfohlene Zufuhr liegt bei Jungen bei 12 und bei Mädchen bei 15 mg täglich.

Die täglich empfohlene Flüssigkeitszufuhr liegt bei Erwachsenen mit sitzender Tätigkeit bei 1,5 bis 2 Litern, die über den ganzen Tag verteilt getrunken werden müssen, also 1 bis 2 Gläser pro Stunde.

Besonders zu empfehlen sind mineralstoffreiche Mineralwasser mit einem Calcium-Magnesium-Verhältnis von 2:1

2.3 Die altersabhängige Zufuhrempfehlung an Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen:

Ballaststoffe sorgen für eine problemlose Verdauung. Rote Obstsorten wie Johannisbeeren, Himbeeren und Stachelbeeren sowie auch Kiwi sind sehr ballaststoffreich.

Komplexe Kohlenhydrate sind in Getreide, Brot, Kartoffeln,
Trockengemüse und stärkehaltigen Nahrungsmitteln enthalten. Bei Kindern steigt der Bedarf an komplexen Zuckern mit zunehmendem Alter. Zu den beiden Hauptmahlzeiten sollten Brot und/oder stärkehaltige Nahrungsmittel verzehrt werden. Bei gleichzeitigem Verzehr von komplexen Kohlenhydraten sowie schnell verfügbaren Kohlenhydraten, z.B. ein Vollkornbrötchen mit Konfitüre, wird ein ideales Kohlenhydratspektrum erreicht, was schnell und lang anhaltend Energie liefert. Eine ausgewogene Ernährung ist stets auch eine abwechslungsreiche Ernährung. Zahlreiche Obstsorten sind gut für die Gesundheit und tragen mit ihrem Gehalt an Nährstoffen: Ballaststoffen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen zur Vorbeugung gegen gewisse Krebsformen und kardio-vaskulären Krankheiten bei. Keine einzige Obstsorte deckt unseren gesamten Bedarf ab, deshalb sollte man täglich mindestens 5 verschiedene Obst- oder Gemüsesorten zu sich nehmen.

3/ WARUM OBST GUT FÜR DIE GESUNDHEIT IST

3.1 Der Verzehr von Obst bringt das Energiegleichgewicht sowie das Natrium-Kalium-Gleichgewicht (Säuren – Basen Haushalt/ pH-Wert) in die Balance

Der niedrige Energiewert von Obst (30 bis 90 Kalorien je 100 g) und ihr hoher Gehalt an Ballaststoffen ruft bei niedriger Kalorienzufuhr ein schnelles Sättigungsgefühl hervor. Das Natrium-Kalium -Gleichgewicht ist für das Funktionieren der Zellen wichtig. Frisches, kaliumreiches Obst wie Aprikosen, Bananen und Johannisbeeren (über 300 mg Kalium je 100 g Obst) helfen, das Natrium - Kalium -Gleichgewicht des Organismus Konstant zu halten. Kalium ist am Ablauf der Muskelkontraktion beteiligt und deshalb wichtig für das einwandfreie Funktionieren des Herzmuskels.

3.2 Der Verzehr von Obst senkt das Krebsrisiko

Man nimmt an, dass der Verzehr von Obst zur Vorbeugung gegen bestimmte Krebsarten) und Herzkrankheiten beiträgt, indem er dem Organismus schützende Substanzen wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und die so genannten sekundären Pflanzenstoffe zuführt.

3.3 Der Verzehr von komplexen Kohlenhydraten senkt das Erkrankungsrisiko

Der Anstieg von kardio-vaskulären Erkrankungen sowie Übergewicht und von Diabetes vom Typ 2 ist unter anderem auf unausgewogene Ernährung und sitzende Tätigkeit zurückzuführen. Der aktuelle Verbrauch von einfachen Zuckern (z.B. Haushaltszucker) müsste gesenkt und der Verbrauch von komplexen Kohlenhydraten erhöht werden. Man sollte mehr komplexe Kohlenhydrate zu sich nehmen. Für eine ausgewogene Ernährung müssen drei bis vier durchstrukturierte Mahlzeiten pro Tag eingenommen werden:

4 / DAS GLEICHGEWICHT IN DER PRAXIS IST AUCH EINE FRAGE DES RHYTHMUS!

• **Das Frühstück** **Das Frühstück – Fit inden Tag** Frühstück – für viele ein Fremdwort. Dabei vergeben Frühstücksmuffel eine Riesenchance fi t und gut gelaunt in den Tag zu starten. Denn wer morgens körperlich und mental topfit sein will, muss seinem Körper zurückgeben, was er in der Nacht verbraucht hat. Herz, Atmung und Immunsystem verbrauchen Energie, die hauptsächlich aus Kohlenhydraten bereitgestellt wird. Diese sollten dem Körper schnellstmöglichst wieder zugeführt werden – am besten mit einem kohlenhydratreichen Frühstück für Erfolg in Beruf und Sport. Denn gut gefüllte Kohlenhydratsspeicher sind die eine wichtige Voraussetzung für die optimale Leistungsfähigkeit unseres Gehirns und unserer Muskeln. Wer morgens gut und in Ruhe frühstückt, geht mit einem entscheidenden Leistungsvorteil gegenüber demjenigen in den Tag, der nichts oder nur ein Alibifrühstück zu sich genommen hat. **Frühstücken macht schlank** Frühstücken kann mithelfen, das Wohlfühlgewicht zu erreichen oder zu halten. Wer morgens nichts frühstückt, hat oft den ganzen Morgen ein leichtes Hungergefühl, was zu unkontrolliertem Essen und demnach zu viel Essen führen kann. In der Summe wird dann meist mehr gegessen als mit einem umfangreichen Frühstück. **Richtig frühstücken verbessert den IQ** Geistige Aktivitäten verbrauchen mehr Energie als viele annehmen. Pro Stunde werden allein für Gehirnaktivitäten 5 bis 6 Gramm Kohlenhydrate verbraucht. Das sind im Schnitt 120 bis 150 g pro Tag. Eine hohe mentale Anforderung steigert den Bedarf zusätzlich um bis zu 50 %. Kein Wunder also, dass die geistige Leistungsfähigkeit nicht nur in den Morgenstunden durch ein süßes Frühstück steigern lässt. **Frühstücken – eine Entscheidung mit Genuss und Verstand** Ein Vollkornbrötchen mit Konfitüre, Honig oder Nuss-Nougat Creme ermöglicht eine gute Energiebereitstellung. Über das Brot werden die komplexen Kohlenhydrate in nennenswerten Mengen bereitgestellt. Diese sorgen für eine kontinuierliche Energiefreisetzung. Eine Initialzündung ermöglichen die schnell verfügbaren Kohlenhydrate aus Konfitüre, Honig oder Nuss-Nougat Creme. **Süß am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen** Viele frühstücken gerne süß. Und das aus gutem Grund. Denn im Schlaf wird das Glückshormon Serotonin abgebaut. Zu keiner anderen Zeit des Tages hat der Körper so wenig davon wie in den Morgenstunden. Das erklärt den morgendlichen Appetit auf ein süßes Frühstück, zum Beispiel auf ein Brötchen mit Quark und Konfitüre, Butter und Honig oder Nuss-Nougat Creme. Ein süßes Frühstück vermehrt ganz einfach die Glückshormone im Körper und somit die gute Laune. Zwei Bedingungen sollte Ihr „Gute-Laune-Frühstück" erfüllen. Erstens müssen sie den Grundstoff zur Bildung des Glückshormons Serotonin enthalten und zweitens viele Kohlenhydrate liefern. Damit der Körper dieses Glückshormon bilden kann, braucht er ein bestimmtes Eiweiß: das Tryptophan. Milch und Molkereiprodukte enthalten besonders viel davon. Doch nur wenn gleichzeitig Kohlenhydrate vorhanden sind, zum Beispiel aus süßen Brotaufstrichen kann der Körper die Glückshormone vermehrt produzieren. Die Kombination aus kohlenhydratreichen Frühstücksbestandteilen wie Brot und süßen Brotaufstrichen mit Molkereiprodukten, zum Beispiel Quark verbessert die Stimmung am Morgen.

• **Essgenuss statt Kalorienfrust** Nur eine abwechslungsreiche Ernährung liefert uns alle Nährstoffe in ausreichendem Maße. Vielfalt auf dem Speiseplan macht zudem Spaß und der Genuss kommt auch nicht zu kurz. Denn Essen und Trinken ist mehr als reine Nährstoffaufnahme. Alles schmeckt, wenn es gut aussieht und alle Sinne anspricht. Gerade auch das Frühstück bietet hervorragende Möglichkeiten, genussvolles Essen und Trinken zu vermitteln. Das Angebot von genuss- und erlebnisreichen, gemeinsam eingenommenen Mahlzeiten ist eine große Chance, das Ess- und Trinkverhalten und die Genussfähigkeit der Kinder positiv zu beeinflussen. Denn wer Essen genießen kann, hat seltener Probleme mit dem Körpergewicht. In diesem Punkt kommen alle wissenschaftlichen Studien zum gleichen Ergebnis: Nicht derjenige hält sein Körpergewicht oder nimmt am besten ab, der nichts oder wenig isst, sondern derjenige der richtig und genussvoll isst und trinkt. Eine farbenfrohe Zusammenstellung der Mahlzeiten mit buntem Obst und Gemüse, roh, frisch oder als Konfitüre ist wichtig. Ein hübsch gedeckter Tisch, eine nette Dekoration der Speisen und eine ruhige Atmosphäre – auch beim Frühstück – machen Appetit und steigern den Genuss beim Essen.

Initiative Gesund Genießen
Prof. Hademar Bankhofer, Reinhard-Karl Üblacker, Institut für Sporternährung e.V.

Nutrition and Vitamins

1/ NUTRITIONAL VALUES OF JAM

• **Carbohydrates:**

On average, jams and marmalades contain 65 % sugar, around 5 % of which comes from the fruit used. Thanks to the VITAL programme, this percentage of sugar is largely reduced. The correct preservation of jams is related to their sugar content.

• **Energy:**

Jams are energetic foods, containing on average 260 to 300 calories per 100 grams.

• **Minerals:**

They conserve the minerals and trace elements of the fruit: phosphorous, iron, sodium, potassium, etc. They are a good source of minerals.

• **Vitamins:**

Vitamin B is preserved, but the loss of vitamin C depends on the cooking time. This loss is practically total when cooked for a long time in an evaporating preserving pan, but may only be around 25 % when vacuum cooked at low temperature.

Jams can be eaten at breakfast, at afternoon tea time or even with a dessert. Jam can be eaten with bread, which is rich in complex carbohydrates, and an important source of energy. No more than 60 g per day should be consumed as part of a 2,400 daily calorie intake. The daily consumption of one to two teaspoons for children and one tablespoon for adolescents and adults is reasonable.

2/ FOOD NUTRITION REQUIREMENTS EVOLVE WITH AGE

2.1 Evolution of food with age

• **Child's nourishment:**

Between the ages of 2 and 5, a child's life changes from that of a quiet infant's life to an active school life. His/her food becomes more varied from the age of 3 years.

• **Teenager's nourishment:**

The teenage years are a turning point between childhood and adulthood. The relationship to food also changes. In five years, the weight of a child doubles and he/she grows 8 to 12 cm per year, thus requiring more micronutrients. Nutritional intake increases considerably.

• **Adult's nourishment:**

An inactive adult needs relatively low and regular calorie intake. A varied diet provides sufficient calories and micronutrients.

• **Senior nourishment:**

A healthy life style, a balanced diet and physical activity contribute to delaying the effects of ageing by preserving the quality of life for seniors. With age, the risk of deficiencies in protein, fat, calcium and vitamins appear.

2.2 The specific requirements in proteins, fat, calcium, iron and water, according to age

Protein: an adult is estimated to require around 1 g of protein per kilo of weight per day. Children require around 2 g per kilo of weight per day. A teenager requires more protein, around 10 to 20 % of the daily energy intake. A senior also requires more protein than an adult, in order to limit amyotrophy (muscle deterioration).

Fat: an intake that amounts to around 1/3 of daily energy expenditure is recommended for all. A balanced diet must include essential fatty acids from the Omega 3 family, the main one being alpha-linolenic acid (rapeseed and soya oils), and the Omega 6 family, the main one being linoleic acid (sunflower and corn oils).

Calcium: children and teenagers need a very high intake of calcium. During growth spurts, around 1,200 to 1,500 mg/day are required (2 yoghurts, 40 g of cheese and 330 ml of semi-skimmed milk) to increase bone mass. Adults' requirements are estimated at 800 mg per day, and for seniors between 1,000 and 1,400 mg per day.

Iron intake also needs to be increased during teenage years due to the growth of tissues and the multiplication of red blood cells. The required intake is between 12 and 18 mg per day for boys and between 13 and 18 mg per day for girls.

Water requirements of a sedentary adult are 1.5 litres throughout the day, with 1 or 2 glasses every hour. Mineral water or water rich in calcium and magnesium are preferred.

2.3 The specific requirements in carbohydrates, fibres, vitamins and minerals, according to age: the advantages of fruit and jam

Teenagers have deficiencies in B group vitamins, but also in vitamins A and E in girls. Oral contraceptives increase requirements for B6, B2 and B9 vitamins. Folates (vitamin B9) are needed for synthesis, repair and functioning of genetic material (DNA and RNA). They are essential during rapid growth periods, such as childhood or pregnancy. They play an important role in forming blood cells. Figs, strawberries and mangoes are rich in folates.

The vitamin requirement of seniors increases by 10 to 30 %, particularly for vitamins C, B6, B9, A, E and D. Vitamin B9 requirements are 400 mg per day at any age.

Vegetable fibre is necessary for the intestines to work properly. Red fruits, such as blackcurrants, strawberries and redcurrants, contain the most fibre. Passion fruits, guava and kiwis also provide a lot.

The source of complex carbohydrates provided by cereals, bread, potatoes, dry vegetables and starches changes over time in a child. Bread replaces or is added to the starch intake during the two main meals. Jam is a perfect ally to replace sweet biscuits with bread at snack time.

Sugar requirements for sporty people are higher. On days before physical effort, it is recommended to consume 10 g of complex carbohydrates/kg/day without exceeding 600 to 700 g/day. 2 to 4 hours before physical effort, the sportsperson should have a meal made essentially of carbohydrates. During the physical effort, it is recommended to drink small quantities (100 to 150 ml every 10 to 20 min) of water low in minerals, with a little sugar (50 to 80 g of sugar per litre).

3/ THE HEALTHY ADVANTAGES OF FRUIT

A balanced diet is a varied diet. Many fruits are good for our health, preventing certain cancers and cardiovascular illnesses thanks to their micronutrient content: fibres, minerals, trace elements and vitamins. No one fruit covers all of our nutritional needs, hence the necessity to consume at least 5 different fruits and vegetables every day.

3.1 Eating fruit re-balances overall energy and sodium-potassium balance

The low energetic value of fruit (30 to 90 calories per 100 g) and their high fibre content means they fill you up, while providing few calories. A good sodium-potassium balance helps the correct functioning of cells. But, our current food habits are too rich in sodium:

- ***physiological salt requirement:*** 2 g/day/person.
- ***maximum quantity recommended by the WHO:*** 6 g/day/person.
- ***average consumption in France:*** 10 g/day/person.

Fresh fruit rich in potassium, such as apricots, bananas and blackcurrants (over 300 mg of potassium per 100 g of fruit), help to re-establish the organism's sodium-potassium balance. Potassium also plays a role in muscular contraction, and in the correct functioning of heart muscle.

3.2 Eating fruit reduces the risk of cancer

It seems that fruit can prevent cancer (in particular colon cancer thanks to the protective effect of vitamin B9) and heart diseases, by supplying the body with protective substances, such as vitamins, minerals, fibres and vegetable compounds called phytohormones.

3.3 Eating complex carbohydrates restricts the development of major nutritional pathologies

The increase in cardiovascular diseases, overweight and obesity, and type 2 diabetes is related to an imbalanced diet and to an inactive lifestyle. The current consumption of added sugars needs to be reduced by 25 % and the consumption of fibres increased by 50 %. It is recommended to consume complex carbohydrates, particularly bread, at each meal. The consumption of jam, in reasonable quantities, on bread, at breakfast and snack time, is an enjoyable way of applying these nutritional recommendations.

A balanced diet requires three to four well-balanced meals per day: raw vegetables as a starter, a main dish with proteins, vegetables and/or starches, dairy products, fruit.

4 / A BALANCED DIET IN PRACTICE: A QUESTION OF RHYTHM TOO

- ***Breakfast,*** which breaks a long fasting period, is the most important meal of the day. It should supply ¼ of daily nutritional needs.
- ***Lunch*** should cover 1/3 of daily needs.
- ***Afternoon snack time*** is essential for the nutritional balance of children and teenagers, providing 15 to 20 % of daily nutritional values. It avoids uncontrolled snacking between meals.
- ***Dinner*** is often the only real meal of the day. It is often too large and sometimes continues with snacking in front of the TV. The ideal evening meal should be lighter than lunch. It should take into account food already eaten at lunchtime.
- ***Snacking*** throughout the day is strongly inadvisable because it is a source of imbalance. However, nourishment can be spread beyond the three traditional meals.

Source: Doctor RECCHIA – Chairperson of PREDES, Association for the Prevention and Education of Health in France.

Vitafruit - livret 5 langues.indd6-7 6-7 11/05/07 12:07:28

Voeding en Vitamines

1/ DE VOEDINGSEIGENSCHAPPEN VAN JAM

• Gehalte aan koolhydraten:

Jam, gelei en marmelade bevatten gemiddeld 65 % suiker, waarvan ongeveer 5 % afkomstig is uit het gebruikte fruit. Dankzij het VITAL-programma daalt dit suikerpercentage aanzienlijk. De goede bewaring van jam hangt af van het suikergehalte ervan.

• Gehalte aan calorieën:

Het is een energierijk voedsel dat gemiddeld 260 tot 300 calorieën per 100 gram bevat.

• Gehalte aan mineralen:

De jams bewaren de mineralen en de sporenelementen van de vruchten: fosfor, ijzer, natrium, kalium… Ze vormen een interessante bron van mineralen.

• Gehalte aan vitamines:

De vitamines B worden volledig bewaard, terwijl het verlies van vitamine C afhankelijk is van de kooktijd. Het verlies is bijna volledig bij langdurig koken in open lucht in een jamkom, terwijl het slechts ongeveer 25 % bedraagt bij vacuüm koken en bij lage temperatuur.

De jams worden gegeten tijdens het ontbijt, als tussendoortje of eventueel als dessert. Jam draagt bij tot het verbruik van brood, dat rijk is aan complexe koolhydraten, een energiebron waaraan voorrang moet worden gegeven.

Hun verbruik moet lager blijven dan 60 g per dag bij een dagelijkse ratio van 2400 calorieën. Het dagelijks verbruik van één tot twee koffielepels per dag voor kinderen en één eetlepel voor adolescenten en volwassenen is redelijk.

2/ ELKE LEEFTIJD HEEFT ZIJN VOEDSEL EN VOEDINGSBEHOEFTEN

2.1 De evolutie van de voeding naargelang van de leeftijd

• De voeding van het kind:

Tussen 2 en 5 jaar schakelt het kind over van het rustige leven van de zuigeling naar de hyperactiviteit van de scholier. Zijn voeding wordt gevarieerder vanaf de leeftijd van 3 jaar.

• De voeding van de adolescent:

De adolescentie is een overgangsperiode tussen de kinderjaren en de volwassen leeftijd. In die periode verandert het voedingsgedrag. Op 5 jaar tijd verdubbelt het gewicht van het kind en het groeit van 8 tot 12 cm per jaar, wat een toenemende behoefte aan microvoedingsstoffen met zich meebrengt. De voedselinname stijgt aanzienlijk.

• De voeding van de volwassene:

De sedentaire volwassene heeft relatief lage en regelmatige dagelijkse caloriebehoeften. Een gevarieerd voedselaanbod zorgt voor een voldoende grote inname van calorieën en microvoedingsstoffen.

• De voeding van de bejaarde:

Levenshygiëne, evenwichtige voeding en fysieke activiteit dragen bij tot de vertraging van de verouderingseffecten en bewaren de levenskwaliteit van de bejaarden. Samen met de leeftijd duiken de risico's op van een tekort aan proteïnen, vetstoffen, calcium en vitamines.

2.2 De specificiteiten van proteïnen, vetstoffen, calcium, ijzer en water naargelang van de leeftijd

De behoefte aan proteïnen wordt geschat op ongeveer 1 g per kilo gewicht en per dag voor volwassenen. Voor kinderen is er ongeveer 2 g per kilo gewicht en per dag nodig. De adolescent heeft behoefte aan een groter aanbod van proteïnen, meer bepaald 10 tot 20 % van de dagelijkse calorieratio. De behoefte aan proteïnen van de bejaarde is op haar beurt groter dan die van de volwassene, om de spierafname te beperken.

Een inname van vetstoffen die ongeveer 1/3 van het dagelijks calorieverbruik dekt, is voor allen aan te raden. Een evenwichtige voeding moet essentiële vetzuren van de familie van de omega 3 verschaffen. Daarvan is het alfalinolenische zuur (koolzaad- en sojaoliën) het belangrijkste en het is van de familie van de omega 6 waarvan het belangrijkste het linolenische zuur (zonnebloem- en maïsolie) is.

De aangeraden calciuminname is zeer hoog voor kinderen en adolescenten. De behoefte aan calcium bedraagt tussen de 1200 en 1500 mg/dag (wordt verschaft door 2 potjes yoghurt, 40 g kaas en 33 cl halfvolle melk) tijdens de groeistoten om de beendermassa te doen toenemen. De behoeften van volwassenen worden geschat op 800 mg per dag en die van de bejaarden op tussen 1000 en 1400 mg per dag.

De ijzerinname moet eveneens worden verhoogd tijdens de adolescentie wegens de groei van de weefsels en de toename van rode bloedlichaampjes. Die inname ligt tussen 12 en 18 mg per dag voor de jongens en tussen 13 en 18 mg voor de meisjes.

De waterbehoefte van de sedentaire volwassene bedraagt 1,5 liter, te verdelen over de hele dag à rato van 1 tot 2 glazen elk uur. Geef de voorkeur aan matig gemineraliseerd water of water dat rijk is aan calcium en magnesium.

2.3 De specificiteiten van koolhydraten, vezels, vitamines en mineralen naargelang van de leeftijd: de troeven van fruit en jam

De adolescenten hebben een tekort aan vitamines uit de B-groep, maar ook aan vitamine A en E bij de meisjes. De inname van orale anticonceptiemiddelen verhoogt de behoefte aan de vitamines B6, B2, B9. De folaten (vitamine B9) zijn nodig voor de synthese, het herstel en de werking van het genetisch materiaal (DNA en RNA). Ze zijn onontbeerlijk in periodes van snelle groei zoals de kindertijd of tijdens een zwangerschap. Ze spelen een belangrijke rol bij de vorming van bloedcellen. Vijgen, aardbeien en mango's zijn rijk aan folaten.

De behoefte aan vitamines van bejaarden neemt toe met 10 tot 30 %, meer bepaald voor wat de vitamines C, B6, B9, A, E en D betreft. De behoefte aan vitamine B9 bedraagt 400 microgram per dag op elke leeftijd.

De inname van plantaardige vezels is nodig voor de goede werking van de darmtransit. De rode vruchten zoals zwarte bessen, frambozen en aalbessen bevatten de meeste vezels. De passievruchten, de guaves en de kiwi's bieden er eveneens veel.

De inname van complexe suikers die worden verschaft door granen, brood, aardappelen, peulvruchten en zetmeelhoudende stoffen evolueren met de tijd bij het kind. Het brood zal de inname van zetmeelhoudende stoffen tijdens de twee hoofdmaaltijden vervangen of aanvullen. De jam zal een waardevolle bondgenoot worden om het brood in de plaats te stellen van de gesuikerde koeken van het tussendoortje.

De inname van suikers bij de sporter ligt hoger. Het is aan te raden om de dagen voor de inspanning 10 g complexe koolhydraten per kilogram per dag te consumeren, met een maximum van 600 tot 700 g per dag. 2 à 4 uur voor de inspanning moet de sporter een maaltijd nemen die vooral is samengesteld uit koolhydraten. Tijdens de inspanning moet men regelmatig kleine hoeveelheden licht gemineraliseerd, weinig gesuikerd (50 à 80 g suiker per liter) water drinken (elke 10 tot 20 minuten 100 tot 150 ml).

3/ DE GEZONDHEIDSTROEVEN VAN FRUIT

Evenwichtig eten betekent gevarieerd eten. Tal van vruchten dragen bij tot onze gezondheid, tot de preventie van bepaalde kankers en cardiovasculaire ziekten en dit door hun gehalte aan microvoedingsstoffen: vezels, mineralen, sporenelementen en vitamines. Geen enkele vrucht dekt onze volledige voedingsbehoeften. Vandaar dat we minstens 5 verschillende stukken fruit of soorten groenten per dag zouden moeten eten.

3.1 De consumptie van fruit brengt de globale energetische balans en de natrium-kaliumbalans terug in evenwicht.

Het lichte caloriegehalte van fruit (30 tot 90 calorieën per 100 g) en het hoge vezelgehalte ervan zorgt ervoor dat ze goed verzadigen ondanks een lage calorie-inname. Een goede natrium-kaliumbalans vergemakkelijkt de cellulaire werking. Onze huidige voeding is echter al te rijk aan natrium:

- ***fysiologische/lichamelijke behoefte aan zout:*** 2 g/dag/persoon.
- ***maximale hoeveelheid aanbevolen door de WGO:*** 6 g/dag/persoon.
- ***gemiddelde consumptie in Frankrijk:*** 10 g/dag/persoon.

Vers fruit dat rijk is aan kalium zoals abrikoos, banaan en zwarte bes (meer dan 300 mg kalium per 100 g fruit), draagt bij tot het opnieuw in evenwicht brengen van de natrium-kaliumbalans van het organisme.

Kalium komt ook tussen in de werking van de spiercontractie, dus ook in de goede werking van de hartspier.

3.2 Fruit eten vermindert het risico op kanker

Het schijnt dat fruit kanker (meer bepaald darmkanker door het beschermend effect van de vitamine B9) en hartziekten kan voorkomen door het organisme de beschermende stoffen te verschaffen, zoals vitamines, mineralen, vezels en de plantaardige verbindingen die fytohormonen worden genoemd.

3.3 De consumptie van complexe koolhydraten beperkt de ontwikkeling van de belangrijkste voedingspathologieën

De toename van cardiovasculaire ziekten, overgewicht en zwaarlijvigheid (hetzij in totaal 19 % van de kinderen en 41 % van de volwassenen in Frankrijk) en van diabetes van het type 2 is, onder andere, te wijten aan een onevenwichtige voeding en aan het sedentaire leven. Men zou de huidige consumptie van eenvoudige toegevoegde suikers met 25 % moeten verminderen en de consumptie van vezels met 50 % moeten vermeerderen. Het is aan te raden complexe koolhydraten, en meer bepaald brood, bij elke maaltijd te nuttigen. De consumptie van jam, in een redelijke hoeveelheid op brood, bij het ontbijt of als tussendoortje, is een aangename manier om deze voedingsaanbevelingen toe te passen.

Het voedingsevenwicht maakt het dagelijks nemen van drie tot vier gestructureerde maaltijden noodzakelijk: een voorgerecht van rauwkost, een hoofdmaaltijd van proteïnen met groenten en/of zetmeelhoudende stoffen, zuivelproducten en fruit.

4 / HET EVENWICHT IN DE PRAKTIJK: OOK EEN KWESTIE VAN RITME

- ***Het ontbijt*** dat een lange periode van niet eten doorbreekt, is de belangrijkste maaltijd van de dag. Het moet ¼ van de dagelijkse voedingsbehoeften leveren.
- ***De lunch*** moet 1/3 van de dagelijkse behoeften dekken.
- ***Het vieruurtje*** is onontbeerlijk voor het voedingsevenwicht van kinderen en adolescenten, want het vertegenwoordigt 15 tot 20 % van de dagelijkse voedselinname. Hierdoor wordt ongepast geknabbel tussendoor vermeden.
- ***Het avondmaal*** is vaak de enige echte maaltijd van de dag. Het is vaak te copieus en wordt soms zelfs aangevuld met een "televisieknabbel". Het ideale avondmaal moet lichter zijn dan de lunch. Het moet samengesteld zijn in functie van de voedingsmiddelen die men tijdens de lunch reeds heeft geconsumeerd.
- ***Het knabbelen tussendoor*** gedurende de dag wordt sterk afgeraden, want het is een bron van onevenwichtige voeding. Men kan echter wel de voeding van de drie traditionele maaltijden opsplitsen.

GEZOND & LEKKER

Bron: Dokter RECCHIA – Voorzitter van PREDES, een organisatie voor preventie en opvoeding voor de gezondheid

Nutrizione e Vitamine

1/ LE PROPRIETÀ NUTRIZIONALI DELLA MARMELLATA

• Apporto glucidico:

Le confetture, gelatine, marmellate contengono in media il 65 % di zucchero, di cui il 5 % circa proviene dalla frutta utilizzata. Grazie al programma VITALE, questa percentuale di zucchero diminuisce molto. La corretta conservazione delle marmellate è legata al loro tenore di zucchero.

• Apporto energetico:

Sono degli alimenti energetici che apportano in media da 260 a 300 calorie per 100 grammi.

• Apporto minerale:

Conservano i minerali e gli oligoelementi della frutta: fosforo, ferro, sodio, potassio… Sono una fonte interessante di minerali.

• Apporto vitaminico:

Le vitamine B sono globalmente conservate, mentre la perdita di vitamina C dipende dal tempo di cottura. È quasi totale in occasione di una cottura prolungata all'aria libera in un una normale casseruola per marmellate, mentre può essere solo del 25 % circa in cottura sotto vuoto e a bassa temperatura.

Le marmellate sono consumate a colazione, a merenda o eventualmente come dessert. La marmellata contribuisce al consumo di pane, ricco di glucidi complessi, fonte di energia da privilegiare.

Il loro consumo deve restare inferiore a 60 g al giorno in una razione giornaliera di 2400 calorie. Il consumo quotidiano di uno/due cucchiaini per i bambini e un cucchiaio per gli adolescenti e gli adulti, è ragionevole.

2/ A OGNI ETÀ, I PROPRI BISOGNI ALIMENTARI E NUTRIZIONALI

2.1 L'evoluzione dell'alimentazione secondo le età

• L'alimentazione del bambino:

Tra 2 e 5 anni, il bambino passa dalla vita calma del lattante all'iperattività dello scolaro. La sua alimentazione si diversifica a partire dai 3 anni.

• L'alimentazione dell'adolescente:

L'adolescenza è un periodo di transizione tra l'infanzia e l'età adulta. È allora che cambiano i comportamenti alimentari. In 5 anni, il peso del bambino raddoppia e cresce da 8 a 12 cm all'anno comportando un maggiore fabbisogno di micronutrimenti. Gli apporti nutrizionali aumentano considerevolmente.

• L'alimentazione dell'adulto:

L'adulto sedentario ha fabbisogni calorici quotidiani relativamente limitati e regolari. Un apporto alimentare variato permette un apporto di calorie e di micronutrimenti sufficienti.

• L'alimentazione del senior:

Igiene di vita, equilibrio alimentare e attività fisica contribuiscono a ritardare gli effetti dell'invecchiamento preservando la qualità di vita dei senior. Con l'età, compaiono i rischi di carenze di proteine, lipidi, calcio e vitamine.

2.2 Le specificità secondo l'età di proteine, lipidi, calcio, ferro, acqua

I fabbisogni di proteine sono valutati in circa 1 g per chilo di peso al giorno per gli adulti, per i bambini servono circa 2 g per chilo di peso al giorno. L'adolescente ha bisogno di un apporto più elevato di proteine cioè dal 10 al 20 % della razione energetica giornaliera. Il fabbisogno di proteine del senior è, anch'esso, superiore a quello dell'adulto, per limitare l'atrofia muscolare.

Degli apporti lipidici che coprano circa 1/3 dei dispendi energetici giornalieri sono consigliati per tutti. Un'alimentazione equilibrata deve apportare degli acidi grassi essenziali della famiglia degli omega 3, il principale dei quali è l'acido alfa-linolenico (oli di colza e di soia) e della famiglia degli omega 6 il principale dei quali è l'acido linoleico (oli di girasole e di mais...).

Gli apporti consigliati di calcio sono molto elevati per il bambino e l'adolescente. I fabbisogni di calcio sono compresi tra 1.200 e 1.500 mg/giorno (apportati da 2 yogurt, 40 g di formaggio e 33 cl di latte parzialmente scremato) durante le spinte di crescita per aumentare la massa ossea. I fabbisogni degli adulti sono valutati in 800 mg al giorno e quelli dei senior tra 1.000 e 1.400 mg al giorno.

Gli apporti di ferro devono anch'essi essere aumentati nell'adolescenza a causa della crescita dei tessuti e della moltiplicazione dei globuli rossi. Si situano tra 12 e 18 mg al giorno per i ragazzi e tra 13 e 18 mg per le ragazze.

Il fabbisogno idrico dell'adulto sedentario è di 1,5 litri da suddividere nell'arco della giornata nella misura di 1/2 bicchieri ogni ora. Preferite le acque mediamente mineralizzate o ricche di calcio e magnesio.

2.3 Le specificità secondo l'età di glucidi, fibre, vitamine e minerali: i vantaggi della frutta e della marmellata

Gli adolescenti hanno delle carenze di vitamine del gruppo B, ma anche di vitamine A e E nelle ragazze. L'assunzione di contraccettivi orali aumenta i fabbisogni di vitamine B6, B2, B9. I folati (vitamine B9) sono necessari alla sintesi, alla riparazione e al funzionamento del materiale genetico (DNA e RNA). Sono indispensabili nei periodi di crescita rapida come l'infanzia o la gravidanza. Svolgono un ruolo importante per la formazione delle cellule sanguigne. Il fico, la fragola, il mango sono ricchi di folati.

Il fabbisogno di vitamine dei senior è più alto dal 10 al 30 % in particolare per le vitamine C, B6, B9, A, E, D. I fabbisogni di vitamina B9 sono di 400 microgrammi al giorno a qualsiasi età.

Gli apporti di fibre vegetali sono necessari al corretto funzionamento dal transito intestinale. Sono i frutti rossi come il ribes rosso, il ribes nero, il lampone che contengono più fibre. Anche il frutto della passione, la guaiava o il kiwi ne forniscono molte.

Gli apporti di zuccheri complessi forniti dai cereali, pane, patate, legumi secchi, farinacei evolvono con il tempo nel bambino.

Il pane sostituirà o completerà l'apporto di farinacei dei due pasti principali. La marmellata sarà un'alleata preziosa per sostituire il pane ai biscotti dolci della merenda.

Gli apporti di zuccheri nello sportivo sono maggiori. Si raccomanda di consumare, nei giorni che precedono lo sforzo, 10 g di glucidi complessi/kg/giorno senza superare i 600/700 g/giorno. Da 2 a 4 ore prima dello sforzo, lo sportivo deve consumare un pasto, composto essenzialmente di glucidi.

Durante lo sforzo, bisogna bere a piccole quantità (da 100 a 150 ml ogni 10/20 min.) un'acqua leggermente mineralizzata, poco zuccherata (da 50 a 80 g di zucchero per litro).

3/ I VANTAGGI SALUTARI DELLA FRUTTA

Mangiare in modo equilibrato, significa mangiare in modo variato. Molta frutta contribuisce alla nostra salute, alla prevenzione di alcuni tipi di cancro e malattie cardio-vascolari per il loro tenore di micro-nutrimenti: fibre, minerali, oligoelementi e vitamine. Nessuna frutta copre la totalità dei nostri fabbisogni nutrizionali da cui deriva l'interesse di consumare almeno 5 porzioni di frutta o verdura diverse ogni giorno.

3.1 Il consumo di frutta riequilibra la bilancia energetica globale e la bilancia sodio-potassio

Il basso apporto energetico della frutta (da 30 a 90 calorie per 100 g) e il suo forte tenore di fibre le permette di saziare bene con un basso apporto calorico. Un buon equilibrio sodio-potassio facilita il funzionamento cellulare. Ebbene, la nostra alimentazione attuale è troppo ricca di sodio:

- ***fabbisogno fisiologico di sale:*** 2 g/giorno/persona.
- ***quantità massima raccomandata dall'OMS:*** 6g/giorno/persona.
- ***consumo medio in Francia:*** 10g/giorno/persona.

La frutta fresca ricca di potassio come albicocche, banane e ribes (più di 300 mg di potassio per 100 g di frutta), contribuisce a ristabilire l'equilibrio sodio-potassio dell'organismo.

Il potassio interviene anche nella funzione di contrazione muscolare, quindi nel buon funzionamento del muscolo cardiaco.

3.2 Il consumo di frutta riduce il rischio di cancro

Sembra che la frutta possa prevenire il cancro (in particolare il cancro del colon con l'effetto protettivo della vitamina B9) e le malattie del cuore fornendo all'organismo le sostanze protettive, come le vitamine, i minerali, le fibre e dei composti vegetali chiamati fitormoni.

3.3 Il consumo di glucidi complessi limita lo sviluppo delle principali patologie nutrizionali

L'aumento delle malattie cardiovascolari, del sovrappeso e dell'obesità (cioè in totale il 19 % dei bambini e il 41 % degli adulti in Francia), del diabete di tipo 2 è legato tra l'altro a un'alimentazione squilibrata e alla sedentarietà. Bisognerebbe ridurre del 25 % il consumo attuale di zuccheri semplici aggiunti e aumentare del 50 % il consumo di fibre. Si consiglia di consumare glucidi complessi, in particolare pane, a ogni pasto. Il consumo di marmellata, in quantità ragionevole, spalmata sul pane, a colazione e a merenda, è un modo gradevole di applicare queste raccomandazioni nutrizionali.

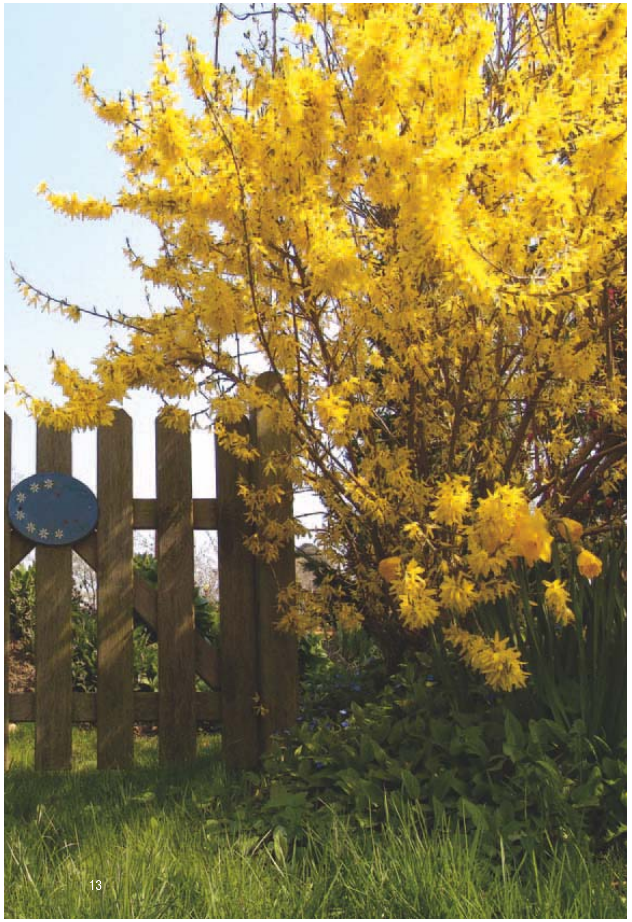
L'equilibrio alimentare necessita il consumo di tre/quattro pasti quotidiani strutturati: antipasti di verdure crude, piatto principale di proteine con verdura e/o farinacei, latticini, frutta.

4 / L'EQUILIBRIO IN PRATICA: ANCHE UNA QUESTIONE DI RITMO

- ***La colazione*** che rompe un lungo periodo di digiuno, è il pasto più importante della giornata. Deve fornire 1/4 dei fabbisogni nutrizionali quotidiani.
- ***Il pranzo*** deve coprire 1/3 dei fabbisogni quotidiani.
- ***La merenda*** è indispensabile all'equilibrio nutrizionale dei bambini e degli adolescenti di cui rappresenta dal 15 al 20 % degli apporti alimentari giornalieri. Evita l'inopportuna tentazione di mangiucchiare.
- ***La cena spesso*** è l'unico vero pasto della giornata. Frequentemente è troppo copiosa e si prolunga a volte con un "piluccamento televisivo". La cena ideale deve essere più leggera del pranzo. Deve essere composta tenendo conto degli alimenti già consumati durante il pranzo.
- ***Mangiucchiare*** nel corso di tutta la giornata è fortemente sconsigliato perché fonte di squilibrio. Si può in compenso frazionare l'alimentazione oltre i tre pasti tradizionali.

NUTRIZIONE GOLOSA

Fonte: Dottore RECCHIA - Presidente della PREDES, Associazione francese de Preventione e educazione per la salute



Au printemps…

Savourez fruits du verger et fruits rouges !

Au printemps, les fruits du verger, comme l'abricot, et les fruits rouges, comme la groseille, sont mûrs à point. La meilleure façon de les déguster est certainement au moment de la cueillette. Mais de savoureuses confitures vous permettront de retrouver l'intensité de leur goût et de leur parfum.

- L'abricot est un des fruits qui apporte le plus de provitamine A : 1,5 mg/100 g. Or la vitamine A et particulièrement les caroténoïdes sont connus pour leur action sur la peau, favorisant le bronzage.
- Les fruits rouges (cerise, fraise, framboise, groseille…) sont riches en polyphénols, vaste famille d'anti-oxydants alimentaires.
- La framboise (0,40 mg/100 g), mais aussi la groseille (0,24 mg/100 g) ont des apports intéressants en zinc qui a une action positive sur les cellules de la peau.



Composition nutritionnelle moyenne des fruits, pour 100 g	*Cerise*	*Fraise*	*Framboise*	*Groseille*
Apport énergétique (Kcal) Glucides (g) Protéines (g) Lipides (g) Eau (g) Fibres (g)	**68** 15 0,8 0,4 81 1,7	**35** 7 0,7 0,5 89,5 2,1	**38** 6 1,2 0,4 83 6,7	**33** 5 1,1 0,3 82,5 8
Minéraux (mg) Potassium, Phosphore, Calcium, Magnésium, Sodium, Fer, Cuivre, Zinc, Manganèse, Fluor	**355**	**210**	**296**	**364**
Vitamines (mg) Vitamines C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E provitamines A	**16**	**61**	**26**	**41**

Im Frühling…

Lassen Sie sich das erste reif werdende Obst aus dem Garten schmecken!

Im Frühling reifen viele rote Obstsorten wie z.B. Erdbeeren oder Johannisbeeren. Am besten isst man sie natürlich sofort nach der Ernte. Schmackhafte Konfitüren ermöglichen es, ihre Geschmacksintensität und ihren Duft in die anderen Jahreszeiten zu retten.



Durchschnittlicher Nährwert für jeweils 100 g Obst	*Kirschen*	*Erdbeeren*	*Johannis-beeren*	*Himbee-ren*
Energiewert (Kcal) Kohlenhydrate (g) Eiweiß (g) Fett (g) Wasser (g) Ballaststoffe (g)	**68** 15 0,8 0,4 81 1,7	**35** 7 0,7 0,5 89,5 2,1	**38** 6 1,2 0,4 83 6,7	**33** 5 1,1 0,3 82,5 8
Mineralstoffe (mg) Natrium, Phosphor, Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen, Kupfer, Zink, Mangan, Fluor	**355**	**210**	**296**	**364**
Vitamine (mg) Vitamin C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E Provitamin A	**16**	**61**	**26**	**41**

- Aprikosen sind die Obstsorte, die das meiste Provitamin A enthält: 1,5 mg/100 g. Vitamin A und besonders die Karotenoide sind bekannt für ihre Wirkung auf die Haut und helfen beim Bräunen.
- Rotes Obst (Kirschen, Erdbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren…) enthält große Mengen an Polyphenolen, einer umfangreichen Familie an in Lebensmitteln enthaltenen Anti-Oxydantien.
- Himbeeren (0,40 mg/100 g) und Stachelbeeren (0,24 mg/100 g) führen dem Körper Zink zu, der eine positive Wirkung auf die Hautzellen besitzt.

Spring

Savour orchard fruits and red fruits!

In the spring, orchard fruits, such as apricots and red fruits, such as redcurrants, are fully ripe. The best way to eat them is without a doubt at the time of picking. But delicious jams also enable you to rediscover their intense taste and flavour.

- Apricots are one of the fruits that provide the most pro-vitamin A: 1.5 mg/100 g. Vitamin A and in particular carotenoids are known for their action on the skin, encouraging tanning.
- Red fruits (cherries, strawberries, raspberries, redcurrants, etc.) are rich in polyphenols, a wide family of food antioxidants.
- Strawberries (0.40 mg/100 g) and redcurrants (0.24 mg/100 g) are a good source of zinc, which has a positive effect on the skin's cells.



Average nutritional composition of fruits, per 100 g	*Cherries*	*Strawber-ries*	*Raspber-ries*	*Redcur-rants*
Energy value (Kcal): Carbohydrate (g) Protein (g) Fat (g) Water (g) Fibre (g)	**68** 15 0.8 0.4 81 1.7	**35** 7 0.7 0.5 89,5 2.1	**38** 6 1.2 0.4 83 6.7	**33** 5 1.1 0.3 82.5 8
Minerals (mg) Potassium, Phosphorous, Calcium, Magnesium, Sodium, Iron, Copper, Zinc, Manganese, Fluoride	**355**	**210**	**296**	**364**
Vitamins (mg) Vitamins C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E, pro-vitamin A	**16**	**61**	**26**	**41**

In de lente…

Geniet van het fruit uit de boomgaard en van rode vruchten!

In de lente zijn de vruchten uit de boomgaard, zoals de abrikoos en de rode vruchten, zoals de aalbessen gepast rijp. De beste manier om ervan te genieten, is zeker en vast op het ogenblik van de pluk. Maar heerlijke jams zullen u in staat stellen de intensiteit van hun smaak en hun parfum ook later terug te vinden.



Gemiddelde voedingsbestanddelen van de vruchten per 100 g	*Kers*	*Aardbei*	*Framboos*	*Aalbes*
Energetische gehalte (Kcal) Koolhydraten (g) Eiwitten (g) Vetten (g) Water (g) Vezels (g)	**68** 15 0,8 0,4 81 1,7	**35** 7 0,7 0,5 89,5 2,1	**38** 6 1,2 0,4 83 6,7	**33** 5 1,1 0,3 82,5 8
Mineralen (mg) Kalium, Fosfor, Calcium, Magnesium, Natrium, IJzer, Koper, Zink, Magnesium, Fluor	**355**	**210**	**296**	**364**
Vitamines (mg) Vitamines C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E Provitamines A	**16**	**61**	**26**	**41**

- De abrikoos is één van de vruchten die het meeste provitamine A bevatten: 1,5 mg/100 g. Welnu, vitamine A, en in het bijzonder de carotenoïden zijn gekend omwille van hun inwerking op de huid, waarbij ze het bruinen bevorderen.
- De rode vruchten (kers, aardbei, framboos, aalbes…) zijn rijk aan polyfenolen, de ruime familie van voedingsantioxidanten.
- De framboos (0,40 mg/100 g), maar ook de aalbes (0,24 mg/100 g) hebben een belangrijk zinkgehalte dat een positieve werking heeft op de huidcellen.

In primavera…

Assaporate le delizie degli alberi da frutto e i frutti rossi!

In primavera, i prodotti degli alberi da frutto, come le albicocche e i frutti rossi, come il ribes, sono maturi al punto giusto. Il modo migliore di gustarli è certamente al momento della raccolta. Ma delle saporite marmellate vi permetteranno di ritrovare l'intensità del loro sapore e del loro profumo.

- L'albicocca è uno dei frutti che apportano più provitamina A: 1,5 mg/100 g. La vitamina A e particolarmente i carotenoidi sono noti per la loro azione sulla pelle, favorendo l'abbronzatura.
- I frutti rossi (ciliegia, fragola, lampone, ribes…) sono ricchi di polifenoli, grande famiglia di antiossidanti alimentari.
- Il lampone (0,40 mg/100 g), ma anche il ribes (0,24 mg/100 g) forniscono apporti interessanti di zinco che ha un'azione positiva sulle cellule della pelle.



Composizione nutrizionale media della frutta, per 100 g	*Ciliegia*	*Fragola*	*Lampone*	*Ribes*
Apporto energetico (Kcal) Glucidi (g) Proteine (g) Lipidi (g) Acqua (g) Fibre (g)	**68** 15 0,8 0,4 81 1,7	**35** 7 0,7 0,5 89,5 2,1	**38** 6 1,2 0,4 83 6,7	**33** 5 1,1 0,3 82,5 8
Minerali (mg) Potassio Fosforo, Calcio, Magnesio, Sodio, Ferro, Rame, Zinco, Manganese, Fluoro	**355**	**210**	**296**	**364**
Vitamine (mg) Vitamine C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E, provitamine A	**16**	**61**	**26**	**41**

Vitafruit - livret 5 langues.indd12-13 12-13 11/05/07 12:07:31



Confiture de cerises noires

Ingrédients de base

1 kg de cerises noires variété « Royale Noire ».
1 cuillère à café de kirsch.
Sucre : voir les quantités dans le tableau ci-dessous.

Lavez, égouttez les cerises et dénoyautez-les.

Choisissez à présent un programme de cuisson, puis reportez-vous au programme désiré dans le livre de recettes afin de suivre le déroulement des opérations à réaliser.

Vital	P2		450/700 g	30/40 min
Tradition	P3		800 g/1 kg	35/45 min
Quick	P4		800 g	15/20 min

Astuces
- Remplacez les cerises noires par des griottes et ajoutez une feuille de menthe, à retirer en fin de cuisson.

Accompagnement
- Fromages à pâte dure, brebis, chèvre.
- Gibier, boudin blanc, poisson.

Schattenmorellen-Konfitüre

Zutaten
1 kg Schattenmorellen.
1 Teelöffel Kirschgeist.
Zucker: die jeweilige Menge ist in der nebenstehenden Liste aufgeführt.

Die Kirschen waschen, abtropfen lassen und entkernen.

Kochprogramm einstellen und die im Rezeptbuch unter dem gewünschten Programm aufgeführten Arbeitsschritte ausführen.

Tipps
Ein Blatt Minze beigeben, das am Ende der Kochzeit herausgenommen werden muss.

Dazu passt gut
Hartkäse, Schafskäse, Ziegenkäse. Wild, Weißwurst, Fisch.

Zwarte kersenjam

Basisingrediënten
1 kg zwarte kersen van de variëteit "Royale Noire".
1 koffielepel kirsch.
Suiker: zie voor de hoeveelheden in de tabel hiernaast.

Spoel de kersen, laat ze uitdruipen en ontpit ze.

Kies nu een kookprogramma, ga vervolgens naar het gewenste programma in het receptenboek om het verloop van de uit te voeren bewerkingen te kunnen volgen.

Tips
Vervang de zwarte kersen door morellen en voeg er een blaadje munt aan toe, dat na het koken moet worden verwijderd.

Heerlijk bij
Harde kazen, schapenkaas, geitenkaas. Wild, witte pensen, vis

Black cherry jam

Basic ingredients
1 kg black cherries.
1 teaspoon Kirsch liqueur.
Sugar: see quantities in the table opposite.

Wash, drain and remove the stones from the cherries.

Choose a cooking programme, and refer to the required programme in the recipe book to follow the procedure.

Tips
Use dark red morello cherries instead of black cherries and add a leaf of mint, to be removed at the end of cooking.

Serve with
Hard cheeses, goat's milk cheese, sheep's milk cheese. Wild game, white sausage, fish.

Marmellata di ciliegie nere

Ingredienti di base
1 kg di ciliegie nere varietà "Royale Noire".
1 cucchiaino di kirsch.
Zucchero: vedere le quantità nella tabella accanto.

Lavate, sgocciolate le ciliegie e snocciolatele.

Scegliete adesso un programma di cottura, poi consultate il programma desiderato nel libro di ricette per seguire lo svolgimento delle operazioni da realizzare.

Trucchi
Sostituite le ciliegie nere con amarene e aggiungete una foglia di menta, da togliere a fine cottura.

Accompagnamento
Formaggi a pasta dura, di pecora, capra. Selvaggina, sanguinaccio bianco, pesce.



Confiture de fraises

Ingrédients de base

1 kg de fraises.
Sucre : voir les quantités dans le tableau ci-dessous.

Préférez la mara des bois ou la fraise de Plougastel pour la confiture de fraise. Choisissez de préférence des fraises à chair rouge. Les fraises à chair blanche ou rosée font des confitures moins savoureuses car elles perdent de leur goût à la cuisson.

Lavez les fraises avant de les équeuter.

Choisissez à présent un programme de cuisson, puis reportez-vous au programme désiré dans le livre de recettes afin de suivre le déroulement des opérations à réaliser.

Vital	**P2**		350/750 g	20/30 min
Tradition	**P3**		800 g/1 kg	30/40 min
Quick	**P4**		800 g	15 min

Astuces
- Incorporez 5 feuilles de menthe en fin de cuisson. Retirez-les avant la mise en pot.
- Mélangez fraises (500 g) et framboises (500 g).
- Ajoutez 3 cl de vin rouge en début de cuisson.
- Mélangez fraises (700 g) et groseilles (300 g).

Accompagnement
- Foie gras poêlé.
- Desserts glacés.

Erdbeerkonfitüre

Zutaten
1 kg Erdbeeren.
Zucker: die jeweilige Menge ist in der nebenstehenden Liste aufgeführt.

Für die Zubereitung von Erdbeerkonfitüre vorzugsweise Erdbeeren mit rotem Fruchtfleisch verwenden. Erdbeeren mit weißem Fruchtfleisch verlieren beim Kochen viel Aroma und ergeben deshalb Konfitüren mit weniger Geschmack.

Die Erdbeeren vor dem Entstielen waschen.

Kochprogramm einstellen und die im Rezeptbuch unter dem gewünschten Programm aufgeführten Arbeitsschritte ausführen.

Tipps
Am Ende der Kochzeit 5 Minzeblätter beigeben, die vor dem Abfüllen in Gläser wieder herausgenommen werden. Erdbeeren (500 g) mit Himbeeren (500 g) mischen. Zu Beginn der Kochzeit 3 cl Rotwein beigeben. Erdbeeren (700 g) Stachelbeeren (300 g) mischen.

Dazu passt gut
Eisdesserts.

Strawberry jam

Basic ingredients
1 kg strawberries.
Sugar: see quantities in the table opposite.

If possible, choose red-skin strawberries as white or pink-skin strawberries make less tasty jam as they lose their flavour during cooking.

Wash the strawberries before removing the stems.

Choose a cooking programme, and follow the required programme in the recipe book.

Tips
Add 5 leaves of mint at the end of cooking. Remove them before putting into the jar. Mix strawberries (500 g) and raspberries (500 g). Add 30 ml red wine at the start of cooking. Mix strawberries (700 g) and redcurrants (300 g).

Serve with
Pan-fried foie gras. Ice cream desserts.

Aardbeienjam

Basisingrediënten
1 kg aardbeien.
Suiker: zie voor de hoeveelheden in de tabel hiernaast.

Geef voor aardbeienjam de voorkeur aan de “Mara des Bois” of de Plougastel-aardbei. Kies bij voorkeur voor aardbeien met rood vruchtvlees. Jam van aardbeien met wit of lichtroze vruchtvlees is minder smakelijk want die aardbeien verliezen hun smaak tijdens het koken.

Spoel de aardbeien alvorens de steel te verwijderen.

Kies nu een kookprogramma; ga vervolgens naar het gewenste programma in het receptenboek om het verloop van de uit te voeren bewerkingen te kunnen volgen.

Tips
Voeg op het einde van het kookproces 5 muntblaadjes toe. Verwijder ze alvorens de jam in de potten te doen. Meng aardbeien (500 g) en frambozen (500 g). Voeg aan het begin van het kookproces 3 cl wijn toe. Meng aardbeien (700 g) en aalbessen (300 g).

Heerlijk bij
Gebakken ganzenlever. IJsdesserts.

Marmellata di fragole

Ingredienti di base
1 kg di fragole.
Zucchero: vedere le quantità nella tabella accanto.

Preferite la “mara des bois” o la fragola di Plougastel per la marmellata di fragole. Scegliete preferibilmente fragole a polpa rossa. Le fragole a polpa bianca o rosa producono marmellate meno saporite perché perdono il loro sapore durante la cottura.

Lavate le fragole prima di togliere il picciolo.

Scegliete adesso un programma di cottura, poi consultate il programma desiderato nel libro di ricette per seguire lo svolgimento delle operazioni da realizzare.

Trucchi
Incorporate 5 foglie di menta a fine cottura. Toglietele prima dell’invasamento. Mescolate fragole (500 g) e lamponi (500 g). Aggiungete 3 cl di vino rosso all’inizio della cottura. Mescolate fragole (700 g) e ribes (300 g).

Accompagnamento
Foie gras in padella. Dessert gelato.



Gelée de framboises

Ingrédients de base

1 kg de framboises.
Sucre : voir les quantités dans le tableau ci-dessous.

Lavez les framboises et égouttez-les bien.

Extraire le jus des fruits par le **programme extraction de jus P1**.
Temps d'extraction : 30 à 40 minutes.

Une fois l'extraction de jus réalisée, retirez la passoire et choisissez un programme de cuisson. Reportez-vous au programme désiré dans le livre de recettes afin de suivre le déroulement des opérations à réaliser.

Vital	P2		600/800 g	20/30 min
Tradition	P3		800 g/1 kg	25/35 min
Quick	P4		800 g	*

* Pas de précuisson car le jus a été précuit lors de l'extraction dans cette recette.

Accompagnement
- Gâteau au chocolat.

Himbeergelee

Zutaten
1 kg Himbeeren.
Zucker: die jeweilige Menge ist in der nebenstehenden Liste aufgeführt.

Die Himbeeren waschen und gut abtropfen lassen.

Obst mit dem Saftgewinnungsprogramm P1 entsaften.
Dauer der Saftgewinnung: 30 bis 40 Minuten.

Sieb herausnehmen, sobald die Saftgewinnung abgeschlossen ist. Das ein Kochprogramm einstellen. Die im Rezeptbuch unter dem gewünschten Programm aufgeführten Arbeitsschritte ausführen.

* Kein Vorkochen, da der Saft in diesem Rezept bereits bei der Saftgewinnung vorgekocht wurde.

Dazu passt gut
Schokoladenkuchen.

Raspberry jelly

Basic ingredients
1 kg raspberries.
Sugar: see quantities in the table opposite.

Wash the raspberries and drain them well.

Remove the fruit juice using the **juice extraction programme P1.**
Extraction time: 30 to 40 minutes.

Once the juice is extracted, remove the strainer and choose a cooking programme. Refer to the programme in the recipe book and follow the procedure.

* No pre-cooking required as the juice is pre-cooked during extraction.

Serve with
Chocolate cake.

Frambozengelei

Basisingrediënten
1 kg frambozen.
Suiker: zie voor de hoeveelheden in de tabel hiernaast.

Spoel de frambozen en laat ze goed uitdruipen.

Extraheer er het vruchtensap uit met het **sapextractieprogramma P1.**
Extractietijd: 30 tot 40 minuten.

Eens de sapextractie is uitgevoerd, verwijdert u de zeef en kiest u een kookprogramma. Raadpleeg het gewenste programma in het receptenboek om het verloop van de uit te voeren bewerkingen te kunnen volgen.

* Geen voorkookprogramma aangezien het sap bij dit recept werd voorgekookt tijdens de extractie.

Heerlijk bij
Chocoladetaart

Gelatina di lamponi

Ingredienti di base
1 kg di lamponi.
Zucchero: vedere le quantità nella tabella accanto.

Lavate i lamponi e sgocciolateli bene.

Estrarre il succo dai frutti con il **programma estrazione di succo P1.**
Tempo d'estrazione: da 30 a 40 minuti.

Una volta realizzata l'estrazione del succo, togliete il colino e scegliete un programma di cottura. Consultate il programma desiderato nel libro di ricette per seguire lo svolgimento delle operazioni da realizzare.

* Nessuna precottura poiché il succo è stato precotto al momento dell'estrazione in questa ricetta.

Accompagnamento
Dolce al cioccolato.



Gelée de groseilles

Ingrédients de base

1 kg de groseilles.
Sucre : voir les quantités dans le tableau ci-dessous.

Lavez les groseilles et égouttez-les bien.

Extraire le jus des fruits par le **programme extraction de jus P1.**
Temps d'extraction : 30 à 40 minutes.

Une fois l'extraction de jus réalisée, retirez la passoire et choisissez un programme de cuisson. Reportez-vous au programme désiré dans le livre de recettes afin de suivre le déroulement des opérations à réaliser.

Vital	**P2**		350/700 g	20/30 min
Tradition	**P3**		800 g/1 kg	30/40 min
Quick	**P4**		800 g	*

* Pas de précuisson car le jus a été précuit lors de l'extraction dans cette recette.

Astuces
- Incorporez à la cuisson des petits morceaux de bâtons de vanille fendus, à retirer en fin de cuisson avant la mise en pot.

Accompagnement
- Poissons (maquereau).
- Pêches chaudes poêlées.
- Fromages à pâte dure.

Johannisbeergelee

Zutaten
1 kg Johannisbeeren.
Zucker: die jeweilige Menge ist in der nebenstehenden Liste aufgeführt.

Die Johannisbeeren waschen und gut abtropfen lassen.
Das Obst mit dem **Saftgewinnungsprogramm P1 entsaften.**
Dauer der Saftgewinnung: 30 bis 40 Minuten.

Sieb herausnehmen, sobald die Saftgewinnung abgeschlossen ist und ein Kochprogramm einstellen. Die im Rezeptbuch unter dem gewünschten Programm aufgeführten Arbeitsschritte ausführen.

* Kein Vorkochen, da der Saft in diesem Rezept bereits bei der Saftgewinnung vorgekocht wurde.

Tipps
Statt Johannisbeeren können auch Stachelbeeren verwendet werden. Während des Garens kleine Stücke einer der Länge nach aufgeschnittenen Vanilleschote zufügen, die am Ende der Kochzeit vor dem Einfüllen in die Gläser wieder herausgenommen wird.

Statt Johannisbeeren können auch Stachelbeeren verwendet werden.

Bessengelei

Basisingrediënten
1 kg aalbessen.
Suiker: zie voor de hoeveelheden in de tabel hiernaast.

Spoel de bessen en laat ze goed uitdruipen.
Extraheer er het vruchtensap uit met het **sapextractieprogramma P1.**
Extractietijd: 30 tot 40 minuten.

Eens de sapextractie is uitgevoerd, verwijdert u de zeef en kiest u een kookprogramma. Raadpleeg het gewenste programma in het receptenboek om het verloop van de uit te voeren bewerkingen te kunnen volgen.

* Geen voorkookprogramma aangezien het sap bij dit recept werd voorgekookt tijdens de extractie.

Tips
Voeg er tijdens het koken kleine stukjes gespleten vanillestokjes aan toe, die op het einde van het kookproces moeten worden verwijderd alvorens de gelei in de potten te doen.

Heerlijk bij
Vis (makreel). Warme, gestoofde abrikozen. Harde kazen.

Redcurrant jelly

Basic ingredients
1 kg redcurrants.
Sugar: see quantities in the table opposite.

Wash the redcurrants and drain them well.
Remove the fruit juice using the **juice extraction programme P1.**
Extraction time: 30 to 40 minutes.

Once the juice is extracted, remove the strainer and choose a cooking programme. Refer to the programme in the recipe book and follow the procedure.

* No pre-cooking required as the juice is pre-cooked during extraction.

Tips
Add small pieces of split vanilla pods during cooking, and remove them at the end of cooking before putting into jars.

Serve with
Fish (mackerel). Warm pan-fried peaches. Hard cheeses.

Gelatina di ribes

Ingredienti di base
1 kg di ribes.
Zucchero: vedere le quantità nella tabella accanto.

Lavate il ribes e sgocciolatelo bene.
Estrarre il succo dai frutti con il **programma estrazione di succo P1.**
Tempo d'estrazione: da 30 a 40 minuti.

Una volta realizzata l'estrazione del succo, togliete il colino e scegliete un programma di cottura. Consultate il programma desiderato nel libro di ricette per seguire lo svolgimento delle operazioni da realizzare.

* Nessuna precottura perché il succo è stato precotto al momento dell'estrazione in questa ricetta.

Trucchi
Incorporate durante la cottura dei pezzettini di bastoncini di vaniglia spaccati, da togliere a fine cottura prima dell'invasamento.

Accompagnamento
Pesci (sgombro). Pesche calde in padella. Formaggi a pasta dura.



Confiture de tomates vertes

Ingrédients de base

1 kg de tomates vertes pelées.
1 sachet de sucre vanillé ou vanille liquide.
Sucre : voir les quantités dans le tableau ci-dessous.

Lavez, puis ébouillantez les tomates. Pelez-les et coupez-les en morceaux.

Choisissez à présent un programme de cuisson, puis reportez-vous au programme désiré dans le livre de recettes afin de suivre le déroulement des opérations à réaliser.

Vital	**P2**		600/800 g	20/30 min
Tradition	**P3**		800 g/1 kg	25/35 min
Quick	**P4**		800 g/1 kg	15/20 min

Accompagnement
- Viandes froides.
- Jambonneau.
- Jambon.

Konfitüre aus grünen Tomaten

Zutaten
1 kg enthäutete grüne Tomaten.
1 Päckchen Vanillezucker oder Flüssigvanille.
Zucker: die jeweilige Menge ist in der nebenstehenden Liste aufgeführt.

Die Tomaten waschen und anschließend in heißes Wasser tauchen. Die Haut abziehen und in Stücke schneiden.

Ein Kochprogramm einstellen und die im Rezeptbuch unter dem gewünschten Programm aufgeführten Arbeitsschritte ausführen.

Dazu passt gut
Kaltes Fleisch. Eisbein. Schinken.

Green tomato jam

Basic ingredients
1 kg peeled green tomatoes.
1 sachet vanilla-flavoured sugar or liquid vanilla.
Sugar: see quantities in the table opposite.

Wash, then boil the tomatoes. Peel and cut them into chunks.

Choose a cooking programme, and follow the required programme in the recipe book.

Serve with
Cold meats. Ham on the bone. Ham.

Groene tomatenjam

Basisingrediënten
1 kg gepelde groene tomaten.
1 zakje vanillesuiker of vloeibare vanille.
Suiker: zie voor de hoeveelheden in de tabel hiernaast.

Spoel de tomaten en overgiet ze vervolgens met kokend water. Pel ze en snij ze in kleine stukjes.

Kies nu het kookprogramma en raadpleeg het gewenste programma in het receptenboek om het verloop van de uit te voeren bewerkingen te kunnen volgen.

Heerlijk bij
Koud vlees. Hammetje. Ham.

Pomodori verdi sbucciati

Ingredienti di base
Pomodori verdi sbucciati.
1 sacchetto di zucchero vanigliato o vaniglia liquida.
Zucchero: vedere le quantità nella tabella accanto.

Lavate, poi sbollentate i pomodori. Pelateli e tagliateli a pezzi.

Scegliete adesso un programma di cottura, poi consultate il programma desiderato nel libro di ricette per seguire lo svolgimento delle operazioni da realizzare.

Accompagnamento
Carni fredde. Zampetto. Prosciutto.



En été…

Désaltérez-vous avec les fruits d'été !

Tous les fruits de l'été contiennent plus de 80 % d'eau, et leur consommation régulière aide efficacement à vous réhydrater.
Or, les fortes chaleurs de l'été sont une source de déshydratation notable pour votre organisme.
Un apport important d'eau mais également de fibres est donc indispensable.

- Le cassis (7 g/100 g), la framboise (6,7 g/100 g) ou la groseille (8 g/100 g) sont des sources très intéressantes de fibres alimentaires. Elles fixent l'eau et préservent l'organisme pendant les fortes chaleurs.
- La figue est une source intéressante de vitamine B9 (0,07 mg/ 100g), la pêche de vitamine B3 (ou PP, 1 mg/100 g). Ces vitamines du groupe B contribuent aussi à l'hydratation.



Composition nutritionnelle moyenne des fruits, pour 100 g	*Abricot*	*Myrtille*	*Pêche*	*Prune*
Apport énergétique (Kcal) Glucides (g) Protéines (g) Lipides (g) Eau (g) Fibres (g)	**47** 10 0,8 0,1 85 2,1	**50** 9,9 0,6 0,5 83 3	**40** 9 0,7 0,1 87 2	**52** 12 0,7 0,1 82,5 2,3
Minéraux (mg) Potassium, Phosphore, Calcium, Magnésium, Sodium, Fer, Cuivre, Zinc, Manganèse, Fluor	**365**	**95**	**238**	**298**
Vitamines (mg) Vitamines C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E provitamines A	**10**	**23**	**9**	**7**

Im Sommer…

Löschen Sie Ihren Durst mit den Früchten des Sommers!

Alle Früchte des Sommers enthalten mehr als 80 % Wasser und sie versorgen den Körper bei regelmäßigem Verzehr wirksam mit Wasser. Bei großer Sommerhitze neigt der Organismus zur Austrocknung. Aus diesem Grunde muss ihm Wasser in ausreichender Menge zugeführt werden.



Durchschnittlicher Nährwert für jeweils 100 g Obst	*Aprikosen*	*Heidel-beeren*	*Pfirsiche*	*Pflaumen*
Energiewert (Kcal) Kohlenhydrate (g) Eiweiß (g) Fett (g) Wasser (g) Ballaststoffe (g)	**47** 10 0,8 0,1 85 2,1	**50** 9,9 0,6 0,5 83 3	**40** 9 0,7 0,1 87 2	**52** 12 0,7 0,1 82,5 2,3
Mineralstoffe (mg) Natrium, Phosphor, Kalzium, Magne-sium, Kalium, Eisen, Kupfer, Zink, Mangan, Fluor	**365**	**95**	**238**	**298**
Vitamine (mg) Vitamin C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E Provitamin A	**10**	**23**	**9**	**7**

- Johannisbeeren (7 g/100 g), Himbeeren (6,7 g/100 g) und Stachelbeeren (8 g/100 g) enthalten große Mengen an Fasern. Sie halten bei großer Hitze das Wasser im Körper und schützen den Organismus.
- Feigen enthalten viel Vitamin B9 (0,07 mg/ 100g), Pfirsiche viel Vitamin B3 (oder PP, 1 mg/100 g). Diese Vitamine der B-Gruppe versorgen den Körper ebenfalls mit Feuchtigkeit.

Summer

Quench your thirst with summer fruits!

All summer fruits contain more than 80 % of water, and consuming them regularly helps to rehydrate you. As high summer temperatures are a source of dehydration and it is therefore essential to consume water and also fibre.

- Blackcurrants (7 g/100 g), raspberries (6.7 g/100 g) and redcurrants (8 g/100 g) are very good sources of fibre. They serve to retain water and preserve the body during high temperatures.
- Figs are a good source of vitamin B9 (0.07 mg/100 g), and peaches are a good source of vitamin B3 (or PP, 1 mg/100 g). These B group vitamins also contribute to hydration.



Average nutritional composition of fruits, per 100 g	*Apricots*	*Blueber-ries*	*Peaches*	*Plums*
Energy value (Kcal): Carbohydrate (g) Protein (g) Fat (g) Water (g) Fibre (g)	**47** 10 0.8 0.1 85 2.1	**50** 9.9 0.6 0.5 83 3	**40** 9 0.7 0.1 87 2	**52** 12 0.7 0.1 82,5 2.3
Minerals (mg) Potassium, Phos-phorous, Calcium, Magnesium, Sodium, Iron, Copper, Zinc, Manganese, Fluoride	**365**	**95**	**238**	**298**
Vitamins (mg) Vitamins C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E, pro-vitamin A	**10**	**23**	**9**	**7**

Tijdens de zomer…

Uw dorst lessen met zomerfruit!

Al het zomerfruit bevat meer dan 80 % water en regelmatige consumptie ervan helpt u op efficiënte wijze te rehydrateren. De hete temperaturen tijdens de zomer zijn immers een bron van aanzienlijke dehydratatie voor uw organisme. Het innemen van een aanzienlijke hoeveelheid vocht, maar tevens van vezels is dus onontbeerlijk.



Gemiddelde voe-dingsbestanddelen van de vruchten per 100 g	*Abrikoos*	*Blauwe bosbes*	*Perzik*	*Pruim*
Energetische gehalte (Kcal) Koolhydraten (g) Eiwitten (g) Vetten (g) Water (g) Vezels (g)	**47** 10 0,8 0,1 85 2,1	**50** 9,9 0,6 0,5 83 3	**40** 9 0,7 0,1 87 2	**52** 12 0,7 0,1 82,5 2,3
Mineralen (mg) Kalium, Fosfor, Cal-cium, Magnesium, Natrium, IJzer, Koper, Zink, Magnesium, Fluor	**365**	**95**	**238**	**298**
Vitamines (mg) Vitamines C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E Provitamines A	**10**	**23**	**9**	**7**

- De zwarte bes (7 g/100 g), de framboos (6,7 g/100 g) en de aalbes (8 g/100 g) zijn zeer interessante bronnen van voedselvezels. Ze houden het vocht vast en beschermen het organisme bij grote hitte.
- De vijg is een interessante bron van vitamine B9 (0,07 mg/100 g) en de perzik van vitamine B3 (of PP, 1 mg/100 g). Deze vitamines van de B-groep dragen eveneens bij tot de hydratatie.

In estate…

Dissetatevi con la frutta estiva!

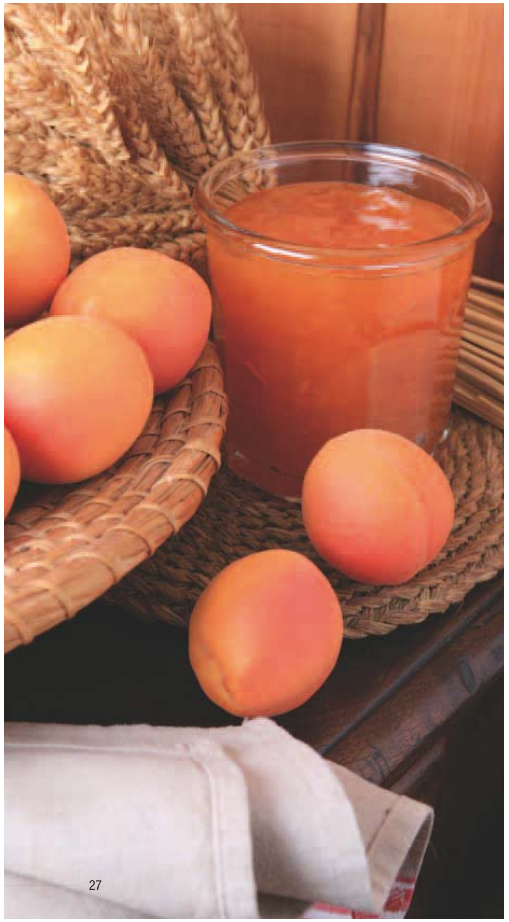
Tutta la frutta estiva contiene più dell'80 % d'acqua, e il suo consumo regolare aiuta efficacemente a reidratarvi. Ora, il grande caldo dell'estate è una fonte di disidratazione notevole per il vostro organismo. È quindi indispensabile un importante apporto d'acqua ma anche di fibre.

- Il ribes nero (7 g/100 g), il lampone (6,7 g/100 g) o il ribes rosso (8 g/100 g) sono delle fonti molto interessanti di fibre alimentari. Fissano l'acqua e preservano l'organismo durante i periodi di grande caldo.
- Il fico è una fonte interessante di vitamina B9 (0,07 mg/ 100g), la pesca di vitamina B3 (o PP, 1 mg/100 g). Queste vitamine del gruppo B contribuiscono anche all'idratazione.



Composizione nutrizionale media della frutta, per 100 g	*Albicocca*	*Mirtillo*	*Pesca*	*Prugna*
Apporto energetico (Kcal) Glucidi (g) Proteine (g) Lipidi (g) Acqua (g) Fibre (g)	**47** 10 0,8 0,1 85 2,1	**50** 9,9 0,6 0,5 83 3	**40** 9 0,7 0,1 87 2	**52** 12 0,7 0,1 82,5 2,3
Minerali (mg) Potassio Fosforo, Calcio, Magnesio, Sodio, Ferro, Rame, Zinco, Manganese, Fluoro	**365**	**95**	**238**	**298**
Vitamine (mg) Vitamine C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E, provitamine A	**10**	**23**	**9**	**7**

Vitafruit - livret 5 langues.ind24-25 24-25 11/05/07 12:08:21



Confiture d'abricots

Ingrédients de base

1 kg d'abricots.
1 morceau de gousse de vanille ou sucre vanillé.
Sucre : voir les quantités dans le tableau ci-dessous.

Lavez, essuyez, dénoyautez et coupez les abricots.

Choisissez à présent un programme de cuisson, puis reportez-vous au programme désiré dans le livre de recettes afin de suivre le déroulement des opérations à réaliser.

Vital	P2		500/700 g	20/30 min
Tradition	P3		800 g/1 kg	30/40 min
Quick	P4		800 g	15/20 min

Ecumez et retirez la gousse de vanille en fin de cuisson.

Astuces
- Ajoutez 3 cl de liqueur de Grand Marnier en fin de cuisson.
- Mélangez pêches (400 g) et abricots (600 g).
- Mélangez pêches jaunes (300 g), abricots (600 g) et jus de framboises (100 g).

Accompagnement
- Beignets.
- Pain perdu, toast.

Aprikosenkonfitüre

Zutaten
1 kg Aprikosen.
1 Stück Vanilleschote oder Vanillezucker.
Zucker: die jeweilige Menge ist in der nebenstehenden Liste aufgeführt.

Die Aprikosen waschen, abtrocknen, entkernen und in Stücke schneiden.

Ein Kochprogramm einstellen und die im Rezeptbuch unter dem gewünschten Programm aufgeführten Arbeitsschritte ausführen.

Am Ende der Kochzeit den Schaum abschöpfen und die Vanilleschote herausnehmen.

Tipps
Am Ende der Kochzeit 3 cl Grand Marnier Likör (Orangenlikör) zugeben. Pfirsiche (400 g) und Aprikosen (600 g) mischen. Gelbe Pfirsiche (300 g), Aprikosen (600 g) und Himbeersaft (100 g) mischen.

Dazu passt gut
Fettgebackenes. Arme Ritter, Toast.

Apricot jam

Basic ingredients
1 kg apricots.
1 vanilla pod or vanilla-flavoured sugar.
Sugar: see quantities in the table opposite.

Wash, dry, remove the stones and chop the apricots.

Choose a cooking programme, and follow the required programme in the recipe book.

Skim and remove the vanilla pod at the end of cooking.

Tips
Add 30 ml Grand Marnier liqueur at the end of cooking. Mix peaches (400 g) and apricots (600 g). Mix yellow peaches (300 g), apricots (600 g) and raspberry juice (100 g).

Serve with
Doughnuts. Bread pudding.Toast.

Abrikozenjam

Basisingrediënten
1 kg abrikozen.
1 vanillestokje of vanillesuiker.
Suiker: zie voor de hoeveelheden in de tabel hiernaast.

Spoel, droog, ontpit en snij de abrikozen in stukken.

Kies nu het kookprogramma en raadpleeg het gewenste programma in het receptenboek om het verloop van de uit te voeren bewerkingen te kunnen volgen.

Schuim de jam af en verwijder het vanillestokje op het einde van het kookproces.

Tips
Voeg 3 cl Grand Marnier-likeur toe op het einde van het kookproces. Meng perziken (400 g) en abrikozen (600 g). Meng gele perziken (300 g), abrikozen (600 g) en frambozensap (100 g).

Heerlijk bij
Beignets. Wentelteefjes. Toast.

Marmellata di albicocche

Ingredienti di base
1 kg di albicocche.
1 pezzo di baccello di vaniglia o zucchero vanigliato.
Zucchero: vedere le quantità nella tabella accanto.

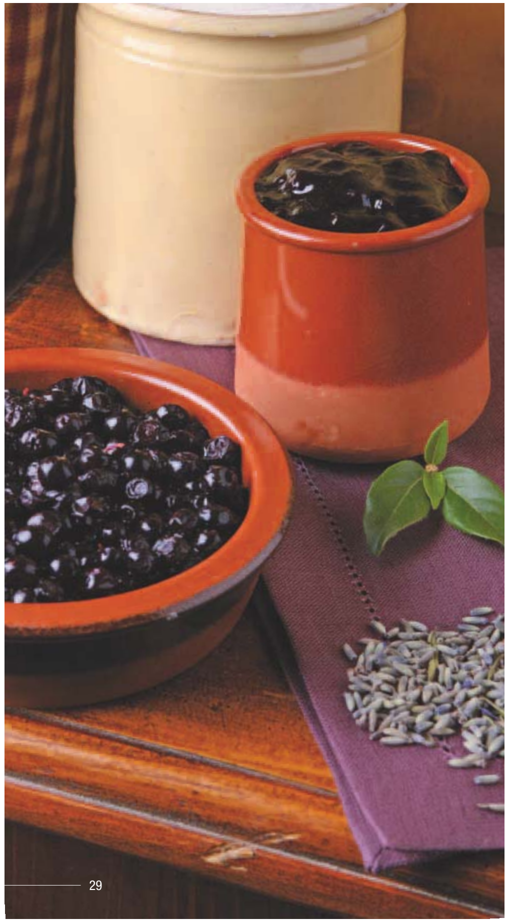
Lavate, asciugate, snocciolate e tagliate le albicocche.

Scegliete adesso un programma di cottura, poi consultate il programma desiderato nel libro di ricette per seguire lo svolgimento delle operazioni da realizzare.

Schiumate e togliete il baccello di vaniglia a fine cottura.

Trucchi
Aggiungete 3 cl di liquore Grand Marnier a fine cottura. Mescolate pesche (400 g) e albicocche (600 g). Mescolate pesche gialle (300 g), albicocche (600 g) e succo di lamponi (100 g).

Accompagnamento
Frittelle. Pane tostato.



Confiture de myrtilles

Ingrédients de base

1 kg de myrtilles sauvages.
Sucre : voir les quantités dans le tableau ci-dessous.

Lavez et égouttez les myrtilles.

Choisissez à présent un programme de cuisson, puis reportez-vous au programme désiré dans le livre de recettes afin de suivre le déroulement des opérations à réaliser.

Vital	P2		400/600 g	20/25 min
Tradition	P3		800 g	30/40 min
Quick	P4		600 g	10/15 min

Astuces
- Pour réaliser la gelée de myrtilles, voir la recette de la gelée de framboises.

Accompagnement
- Canard (aiguillettes).
- Gâteau basque.

Heidelbeerkonfitüre

Zutaten
1 kg Heidelbeeren.
Zucker: die jeweilige Menge ist in der nebenstehenden Liste aufgeführt.

Die Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen.

Stellen Sie ein Kochprogramm ein und führen Sie die im Rezeptbuch unter dem gewünschten Programm aufgeführten Arbeitsschritte aus.

Tipps
Für die Zubereitung von Heidelbeergelee siehe Rezept für Himbeergelee.

Dazu passt gut
Ente (Filetspitzen). Baskischer Kuchen.

Blueberry jam

Basic ingredients
1 kg wild blueberries
Sugar: see quantities in the table opposite.

Wash and drain the blueberries.

Choose a cooking programme, and follow the required programme in the recipe book.

Tips
To make blueberry jelly, follow the recipe for raspberry jelly.

Serve with
Duck (strips). Basque cake (French cake made with almond pastry filled with almond crème patisserie custard).

Blauwe bosbessenjam

Basisingrediënten
1 kg wilde blauwe bosbessen.
Suiker: zie voor de hoeveelheden in de tabel hiernaast.

Spoel de blauwe bosbessen en laat ze uitdruipen.

Kies nu een kookprogramma en ga vervolgens naar het gewenste programma in het receptenboek om het verloop van de uit te voeren bewerkingen te kunnen volgen.

Tips
Raadpleeg om de zwarte bosbessengelei te maken, het recept voor frambozengelei.

Heerlijk bij
Eend (plakjes). Baskische taart.

Marmellata di mirtilli

Ingredienti di base
1 kg di mirtilli selvatici
Zucchero: vedere le quantità nella tabella accanto.

Lavate e sgocciolate i mirtilli.

Scegliete adesso un programma di cottura, poi consultate il programma desiderato nel libro di ricette per seguire lo svolgimento delle operazioni da realizzare.

Trucchi
Per realizzare la gelatina di mirtilli, vedere la ricetta della gelatina di lamponi.

Accompagnamento
Anatra (filetti).



Confiture de prunes

Ingrédients de base

1 kg de prunes.
Sucre : voir les quantités dans le tableau ci-dessous.

Lavez et dénoyautez les prunes, puis coupez-les en deux ou trois selon la grosseur.

Choisissez à présent un programme de cuisson, puis reportez-vous au programme désiré dans le livre de recettes afin de suivre le déroulement des opérations à réaliser.

Vital	P2		500/700 g	20/30 min
Tradition	P3		800 g/1 kg	30/40 min
Quick	P4		800 g/1 kg	15/20 min

Astuces
- Remplacez les prunes par des quetsches ou des reines-claudes. En fin de cuisson, ajoutez 10 cl d'eau de vie de prune.
- Remplacez les prunes par des mirabelles. Ajoutez 10 cl de kirsch en fin de cuisson.

Accompagnement
- Foie gras poêlé avec canapés de polenta recouverts de confiture.
- Tiède sur biscuits de Savoie.

Pflaumenkonfitüre

Zutaten
1 kg Pflaumen.
Zucker: die jeweilige Menge ist in der nebenstehenden Liste aufgeführt.

Die Pflaumen waschen und entkernen. Anschließend je nach Größe in zwei oder drei Stücke schneiden.

Ein Kochprogramm einstellen und die im Rezeptbuch unter dem gewünschten Programm aufgeführten Arbeitsschritte ausführen.

Tipps
Statt Pflaumen können auch Zwetschgen oder Reineclauden (Pflaumenart) verwendet werden. Am Ende der Kochzeit 10 cl Pflaumenschnaps zufügen. Statt Pflaumen können auch Mirabellen verwendet werden. Am Ende der Kochzeit 10 cl Kirschgeist zugeben.

Dazu passt gut
Polenta-Canapés. gedämpfte Banane.

Pruimenjam

Basisingrediënten
1 kg pruimen.
Suiker: zie voor de hoeveelheden in de tabel hiernaast.

Spoel en ontpit de pruimen, snij ze vervolgens in twee of drie delen naargelang van de grootte.

Kies nu een kookprogramma en ga vervolgens naar het gewenste programma in het receptenboek om het verloop van de uit te voeren bewerkingen te kunnen volgen.

Tips
Vervang de pruimen door kwetsen of reines-claudes. Op het einde van het kookproces voegt u er 10 cl eau de vie van pruimen toe. Vervang de pruimen door mirabellen. Voeg er op het einde van het kookproces 10 cl. Kirsch aan toe.

Heerlijk bij
Gebakken ganzenlever met canapés van polenta bedekt met jam. Lauw op Savoie-koekjes.

Plum jam

Basic ingredients
1 kg plums.
Sugar: see quantities in the table opposite.

Wash the plums and remove the stones, then cut into two or three depending on the size.

Choose a cooking programme, and follow the required programme in the recipe book.

Tips
Use damson plums or greengage plums instead of plums. At the end of cooking, add 100 ml of plum liqueur. Instead of plums, use Mirabelle plums, golden colour plums which are a speciality of the Lorraine region in France. Add 100 ml of Kirsch liqueur at the end of cooking.

Serve with
Fried foie gras with toast covered with jam. Warm on Savoy sponge or whisked sponge sandwich cake.

Marmellata di prugne

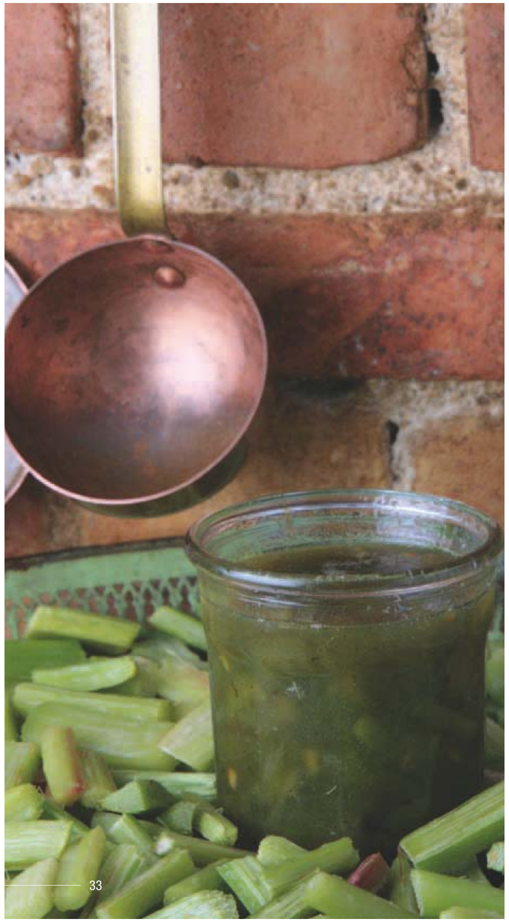
Ingredienti di base
1 kg di prugne.
Zucchero: vedere le quantità nella tabella accanto.

Lavate e snocciolate le prugne, poi tagliatele in due o tre a seconda della grandezza.

Scegliete adesso un programma di cottura, poi consultate il programma desiderato nel libro di ricette per seguire lo svolgimento delle operazioni da realizzare.

Trucchi
Sostituite le prugne con delle susine viola o delle "regina claudia". A fine cottura, aggiungete 10 cl d'acquavite di prugne. Sostituite le prugne con mirabelle. Aggiungete 10 cl di kirsch a fine cottura.

Accompagnamento
Foie gras in padella con tartine di polenta ricoperte di marmellata. Tiepida su pan di Spagna.



Confiture de rhubarbe

Ingrédients de base

1 kg de tiges de rhubarbe (la confiture se fait avec les tiges seulement).
Sucre : voir les quantités dans le tableau ci-dessous.

Lavez les tiges de rhubarbe et retirez les fils fibreux comme dans les haricots verts. Coupez-les en morceaux de 3 cm de long et mettez les dans la passoire.
Sélectionnez le **programme extraction des jus P1** en mettant 40 cl d'eau dans la cuve. Temps d'extraction du jus : 20 minutes. Contrairement à la gelée, récupérez la rhubarbe et son jus, placez-les ensemble dans la cuve lorsque vous commencez la réalisation finale de la confiture.
Choisissez à présent un programme de cuisson, puis reportez-vous au programme désiré dans le livre de recettes afin de suivre le déroulement des opérations à réaliser.

Vital	P2		500/800 g	20/30 min
Tradition	P3		800 g/1 kg	30/40 min
Quick	P4		800 g	*

* Pas de précuisson car le jus et les tiges de rhubarbe ont été précuits lors de l'extraction dans cette recette.

Astuces
- Remplacez 500 g de rhubarbe par 500 g de fraises. Ajoutez une cuillère de sirop de grenadine en début de cuisson de la confiture.
- Remplacez 500 g de rhubarbe par 500 g d'abricots. Ajoutez 10 cl de Grand Marnier.
- Remplacez 200 g de rhubarbe par 200 g de banane. Ajoutez une cuillère à soupe de rhum.

Accompagnement
- Poissons (cabillaud).
- Fraises.

Rhabarberkonfitüre

Zutaten
1 kg Rhabarberstangen (zur Herstellung von Konfitüre werden nur die Stangen verwendet). Zucker: die jeweilige Menge ist in der nebenstehenden Liste aufgeführt.

Die Rhabarberstangen waschen und die verhärteten Grate wie bei Grünen Bohnen herausziehen. In 3 cm lange Stücke schneiden und in ein Sieb geben.
Das **Programm zur Saftgewinnung P1** einstellen und 40 cl Wasser in den Behälter geben. Dauer der Saftgewinnung: 20 Minuten. Anders als für das Gelee wird der Rhabarber bei der Endzubereitung der Konfitüre zusammen mit seinem Saft in den Kessel gegeben. Ein Kochprogramm einstellen die im Rezeptbuch unter dem gewünschten Programm aufgeführten Arbeitsschritte ausführen.

* Kein Vorkochen, da der Saft aus den Rhabarberstangen in diesem Rezept bereits bei der Saftgewinnung vorgekocht wurde.

Tipps
500 g Rhabarber durch 500 g Erdbeeren ersetzen. 500 g Rhabarber durch 500 g Aprikosen ersetzen 10 cl Grand Marnier (Orangenlikör) zugeben. 200 g Rhabarber durch 200 g Banane ersetzen. Einen Löffel Rum zugeben.

Dazu passt gut
Fisch (Kabeljau). Erdbeeren.

Rabarberjam

Basisingrediënten
1 kg rabarberstengels (de jam wordt enkel met de stengels gemaakt).
Suiker: zie voor de hoeveelheden in de tabel hiernaast.

Spoel de rabarberstengels en verwijder de vezeldraden zoals bij sperziebonen. Snij de stengels in stukken van 3 cm lengte en leg ze in de zeef. Selecteer het **sapextractieprogramma P1** terwijl u 40 cl water in de kom doet. Tijd die nodig is voor de extractie van het sap: 20 minuten. In tegenstelling tot de gelei, recupereert u de rabarber en het sap ervan; u doet vervolgens alles in de kom en u begint daarna aan het laatste proces van de jamproductie. Kies nu een kookprogramma; ga vervolgens naar het gewenste programma in het receptenboek om het verloop van de uit te voeren bewerkingen te kunnen volgen.
* Geen voorkookprogramma want het sap en de rabarberstengels werden bij dit recept reeds voorgekookt tijdens de extractie.

Tips
Vervang 500 g rabarber door 500 g aardbeien. Voeg aan het begin van het kookproces van de jam een lepel grenadinesiroop toe. Vervang 500 g rabarber door 500 g abrikozen. Voeg er 10 cl Grand Marnier aan toe. Vervang 200 g rabarber door 200 g bananen. Voeg er een eetlepel rum aan toe.

Heerlijk bij
Vis (kabeljauw). Aardbeien.

Rhubarb jam

Basic ingredients
1 kg rhubarb stalks (the jam is made with the stalks only).
Sugar: see quantities in the table opposite.

Wash the rhubarb stalks and remove fibrous threads as for runner beans. Cut them into 3 cm-long chunks and put them in the strainer.
Choose the **P1 juice extraction programme,** and put 400 ml of water in the bowl. Juice extraction time: 20 minutes. As opposed to smooth jam, retain the rhubarb and its juice, and put it in the bowl when you start the last part of the jam.
Choose a cooking programme, and follow the required programme in the recipe book.

* No precooking necessary as the rhubarb juice and stalks are precooked during extraction.

Tips
Mix 500 g of strawberries and 500 g of rhubarb. Add a spoon of grenadine cordial at the start of cooking. Mix 500 g of apricot and 500 g of rhubarb. Add 100ml of Grand Marnier. Replace 200 g of rhubarb with 200 g of bananas. Add a tablespoon of rum.

Serve with
Fish (cod). Strawberries.

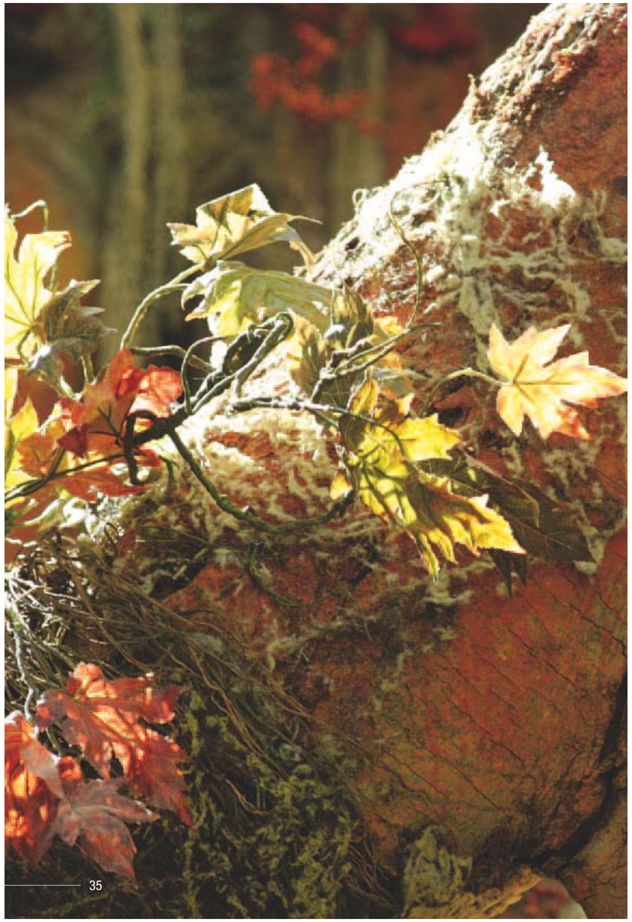
Marmellata di rabarbaro

Ingredienti di base
1 kg di gambi di rabarbaro (la marmellata si fa soltanto con i gambi).
Zucchero: vedere le quantità nella tabella accanto.

Lavate i gambi di rabarbaro e togliete i fili fibrosi come nei fagiolini. Tagliateli a pezzetti lunghi 3 cm e metteteli nel colino. Selezionate il programma **estrazione del succo P1** mettendo 40 cl d'acqua nel recipiente. Tempo d'estrazione del succo: 20 minuti. Contrariamente alla gelatina, recuperate il rabarbaro e il suo succo, metteteli insieme nel recipiente quando cominciate la realizzazione finale della marmellata. Scegliete adesso un programma di cottura, poi consultate il programma desiderato nel libro di ricette per seguire lo svolgimento delle operazioni da realizzare.
* Nessuna precottura perché il succo e i gambi di rabarbaro sono stati precotti al momento dell'estrazione in questa ricetta.

Trucchi
Sostituite 500 g di rabarbaro con 500 g di fragole. Aggiungete un cucchiaio di sciroppo di granatina all'inizio della cottura della marmellata. Sostituite 500 g di rabarbaro con 500 g di albicocche. Aggiungete 10 cl di Grand Marnier. Sostituite 200 g di rabarbaro con 200 g di banana. Aggiungete un cucchiaio di rhum.

Accompagnamento
Pesci (merluzzo). Fragole.



En automne …

Croquez à pleine dents dans les fruits d'automne !

Manger équilibré, c'est manger de tout et varier ses choix. Principe facile à appliquer pour les fruits d'automne dont la grande variété et la diversité la diversité de formes, de couleurs, de goûts offrent une large palette.

Contrairement aux idées reçues, en automne de nombreux fruits sont mûrs à point : fruits de nos régions, coing, poire, pomme, prune, raisin, noisette, ou plus exotiques, banane, citron, kaki, mangue, papaye, pomelo.

- La mangue (3 mg/100 g) et la papaye (0,95 mg/100 g) sont, par exemple, riches en carotène précurseur de la vitamine A. N'hésitez pas, et anticipez les premiers frimas en profitant de la profusion de goûts des fruits de l'automne.



Composition nutritionnelle moyenne des fruits, pour 100 g	*Coing*	*Figue*	*Mûre*
Apport énergétique (Kcal) Glucides (g) Protéines (g) Lipides (g) Eau (g) Fibres (g)	**28** 6,3 0,3 0,2 84 6,4	**57** 13 0,9 0,2 82 2,3	**54** 11,2 1,3 0,5 84,6 1,7
Minéraux (mg) Potassium, Phosphore, Calcium, Magnésium, Sodium, Fer, Cuivre, Zinc, Manganèse, Fluor	**237**	**336**	**297**
Vitamines (mg) Vitamines C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E provitamines A	**15**	**6**	**34**

Im Herbst…

Erfreuen Sie sich an den Früchten des Herbstes!

Eine ausgewogene Ernährung geht stets mit Abwechslung einher. Für die Früchte des Herbstes ist dieses Prinzip ganz einfach anzuwenden, da in dieser Jahreszeit viele Obstsorten in verschiedenen Formen, Farben und Geschmacksrichtungen zur Wahl stehen.

Entgegen einer weit verbreiteten Meinung reifen im Herbst zahlreiche Obstsorten: das Obst aus unseren Breitengraden wie Quitten, Birnen, Äpfel, Pflaumen, Weintrauben, Haselnüsse und exotische Früchte wie Bananen, Zitronen, Kakis, Mangos, Papayas und Pomelos. Verwöhnen Sie sich vor der kalten Jahreszeit mit den Früchten des Herbstes.

- Mangos (3 mg/100 g) und Papayas (0,95 mg/100 g) beispielsweise enthalten viel Karoten, eine Vorform von Vitamin A. Verwöhnen Sie sich vor der kalten Jahreszeit mit den Früchten des Herbstes.



Durchschnittlicher Nährwert für jeweils 100 g Obst	*Quitten*	*Feigen*	*Brombeeren*
Energiewert (Kcal) Kohlenhydrate (g) Eiweiß (g) Fett (g) Wasser (g) Ballaststoffe (g)	**28** 6,3 0,3 0,2 84 6,4	**57** 13 0,9 0,2 82 2,3	**54** 11,2 1,3 0,5 84,6 1,7
Mineralstoffe (mg) Natrium, Phosphor, Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen, Kupfer, Zink, Mangan, Fluor	**237**	**336**	**297**
Vitamine (mg) Vitamin C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E Provitamin A	**15**	**6**	**34**

In de herfst…

Zet uw tanden in het herfstfruit!

Evenwichtig eten betekent van alles eten en een gevarieerde keuze maken. Dit is een principe dat makkelijk toe te passen is op het herfstfruit, waarvan de grote verscheidenheid en diversiteit qua vorm, kleur en smaak voor een ruim keuzepalet zorgt.

In tegenstelling tot wat velen denken, zijn heel wat vruchten rijp in de herfst: fruit uit onze streken zoals de kweepeer, peer, appel, pruim, druif en hazelnoot of exotischer nog, de banaan, citroen, kakiappel, mango, papaja en pompelmoes.

- De mango (3 mg/100 g) en de papaja (0,95 mg/100 g) zijn bijvoorbeeld rijk aan bèta-caroteen dat aan de basis ligt van vitamine A. Aarzel niet en anticipeer op de eerste rijm door te genieten van de overvloed aan smaken van het herfstfruit.



Gemiddelde voedingsbestanddelen van de vruchten per 100 g	*Kweepeer*	*Vijg*	*Braambes*
Energetische gehalte (Kcal) Koolhydraten (g) Eiwitten (g) Vetten (g) Water (g) Vezels (g)	**28** 6,3 0,3 0,2 84 6,4	**57** 13 0,9 0,2 82 2,3	**54** 11,2 1,3 0,5 84,6 1,7
Mineralen (mg) Kalium, Fosfor, Calcium, Magnesium, Natrium, IJzer, Koper, Zink, Magnesium, Fluor	**237**	**336**	**297**
Vitamines (mg) Vitamines C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E Provitamines A	**15**	**6**	**34**

Autumn

Bite into autumn fruits!

A balanced diet means eating all types of food and having a varied choice. This principle is easy to apply with autumn fruits, which offer a wide variety of shapes, colour and tastes.

In autumn, many fruits are ripe and ready to use: quince, pear, apple, plum, grape, hazelnut, or, instead use more exotic fruits like bananas, lemons, sharon fruit (persimmon), mangoes, papayas, grapefruits.

- Mangoes (3 mg/100 g) and papayas (0.95 mg/100 g), for example, are rich in carotene, vitamin A precursor. Take advantage of the profusion of autumn fruits.



Average nutritional composition of fruits, per 100 g	*Quince*	*Fig*	*Blackberry*
Energy value (Kcal): Carbohydrate (g) Protein (g) Fat (g) Water (g) Fibre (g)	**28** 6.3 0.3 0.2 84 6.4	**57** 13 0.9 0.2 82 2.3	**54** 11.2 1.3 0.5 84.6 1.7
Minerals (mg) Potassium, Phosphorous, Calcium, Magnesium, Sodium, Iron, Copper, Zinc, Manganese, Fluoride	**237**	**336**	**297**
Vitamins (mg) Vitamins C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E, pro-vitamin A	**15**	**6**	**34**

In autunno…

Sgranocchiate a volontà la frutta autunnale!

Mangiare in modo equilibrato, significa mangiare di tutto e variare le proprie scelte. Principio facile da applicare per la frutta autunnale la cui grande varietà e la diversità di forme, di colori, di sapori offrono un'ampia gamma.

Contrariamente a quanto si pensa comunemente, in autunno ci sono molti frutti maturi al punto giusto: frutta delle nostre parti, mele cotogne, pere, mele, prugne, uva, nocciole, o più esotica, banane, limone, cachi, mango, papaia, pomelo.

- Il mango (3 mg/100 g) e la papaia (0,95 mg/100 g) sono, per esempio, ricchi di carotene precursore della vitamina A. Non esitate, e anticipate le prime brine approfittando della profusione di sapori della frutta autunnale.



Composizione nutrizionale media della frutta, per 100 g	*Mela cotogna*	*Fico*	*Mora*
Apporto energetico (Kcal) Glucidi (g) Proteine (g) Lipidi (g) Acqua (g) Fibre (g)	**28** 6,3 0,3 0,2 84 6,4	**57** 13 0,9 0,2 82 2,3	**54** 11,2 1,3 0,5 84,6 1,7
Minerali (mg) Potassio Fosforo, Calcio, Magnesio, Sodio, Ferro, Rame, Zinco, Manganese, Fluoro	**237**	**336**	**297**
Vitamine (mg) Vitamine C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E, provitamine A	**15**	**6**	**34**



Gelée de coings

Ingrédients de base

1 kg de coings.
1 citron.
1 cuillère à café de vanille liquide ou 1 sachet de sucre vanillé.
Sucre : voir les quantités dans le tableau ci-dessous.

Frottez les coings pour ôter le duvet, lavez-les, coupez-les en petits morceaux puis mettez-les dans la passoire.

Extraire le jus des fruits par le **programme extraction de jus P1.**
Temps d'extraction : 45 à 50 minutes.

Une fois l'extraction de jus réalisée, retirez la passoire et choisissez un programme de cuisson. Reportez-vous au programme désiré dans le livre de recettes afin de suivre le déroulement des opérations à réaliser.

Vital	P2		700 g	15/25 min
Tradition	P3		800 g/1 kg	20/30 min
Quick	P4		800 g	*

* Pas de précuisson car le jus a été précuit lors de l'extraction dans cette recette.

Astuces
- Mélangez jus de coings (500 g) et jus de pommes (500 g).

Accompagnement
- Foie gras sur toast.
- Fromage de brebis.
- Pommes au four, tarte Tatin.

Quittengelee

Zutaten
1 kg Quitten. 1 Zitrone. 1 Teelöffel Flüssigvanille oder 1 Päckchen Vanillezucker. Zucker: die jeweilige Menge ist in der nebenstehenden Liste aufgeführt.

Die Quitten abreiben, um die Härchen zu entfernen, waschen, in kleine Stücke schneiden und in das Sieb geben.

Entsaften Sie das Obst mit dem **Saftgewinnungsprogramm P1.**
Dauer der Saftgewinnung: 45 bis 50 Minuten.

Nehmen Sie das Sieb, sobald die Saftgewinnung abgeschlossen ist, heraus und stellen Sie ein Kochprogramm ein. Führen Sie die im Rezeptbuch unter dem gewünschten Programm aufgeführten Arbeitsschritte aus.

* Kein Vorkochen, da der Saft in diesem Rezept bereits bei der Saftgewinnung vorgekocht wurde.

Tipps
Mischen Sie Quittensaft (500 g) und Apfelsaft (500 g).

Dazu passt gut
Schafskäse. Kartoffeln im Ofen

Kweeperengelei

Basisingrediënten
1 kg kweeperen. 1 citroen. 1 koffielepel vloeibare vanille of 1 zakje vanillesuiker. Suiker: zie voor de hoeveelheden in de tabel hiernaast.

Wrijf over de kweeperen om het dons ervan te verwijderen, spoel ze, snij ze in kleine stukjes en doe ze vervolgens in de zeef.

Extraheer er het sap uit met het **sapextractieprogramma P1.**
Extractietijd: 45 tot 50 minuten.

Eens de sapextractie is uitgevoerd, verwijdert u de zeef en kiest u een kookprogramma. Ga naar het gewenste programma in het receptenboek om het verloop van de uit te voeren bewerkingen te kunnen volgen.

* Geen voorkookprogramma want het sap werd bij dit recept reeds voorgekookt tijdens de extractie.

Tips
Meng kweeperensap (500 g) en appelsap (500 g).

Heerlijk bij
Ganzenlever op toast. Schapenkaas. Appeltjes in de oven, tarte tatin.

Quince jelly

Basic ingredients
1 kg quinces. 1 lemon. 1 teaspoon liquid vanilla or 1 sachet of vanilla-flavoured sugar. Sugar: see quantities in the table opposite.

Rub the quinces to remove the down, wash them and cut into small chunks, then put in the strainer.

Remove the fruit juice using **juice extraction programme P1.**
Extraction time: 45 to 50 minutes.

Once the juice is extracted, remove the strainer and choose a cooking programme. Follow the programme in the recipe book.

* No pre-cooking required as the juice is pre-cooked during extraction.

Tips
Mix quince juice (500 g) and apple juice (500 g).

Serve with
Foie gras on toast. Sheep's milk cheese. Baked potatoes. Upside-down apple tart.

Gelatina di mele cotogne

Ingredienti di base
1 kg di mele cotogne. 1 limone. 1 cucchiaino di vaniglia liquida o 1 sacchetto di zucchero vanigliato. Zucchero: vedere le quantità nella tabella accanto.

Strofinate le mele cotogne per togliere la peluria, lavatele, tagliatele a pezzettini poi mettetele nel colino.

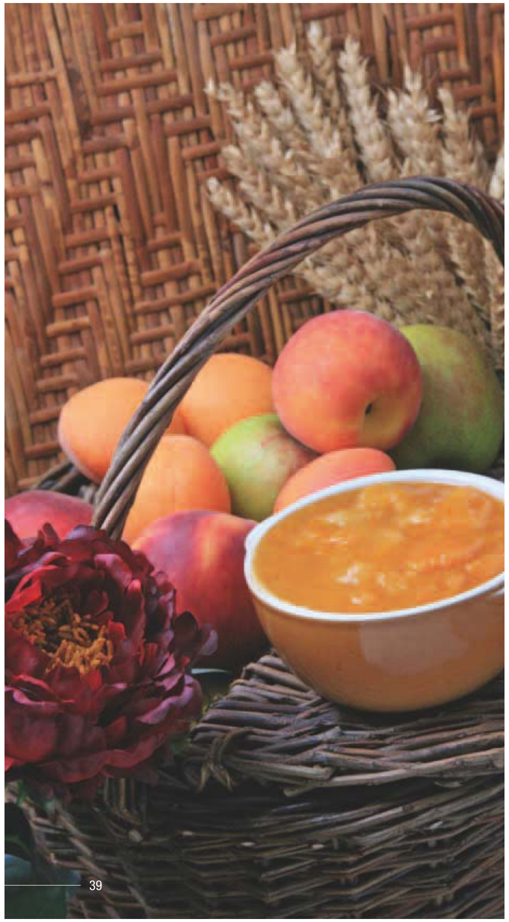
Estrarre il succo della frutta con il **programma estrazione di succo P1.**
Tempo d'estrazione: da 45 a 50 minuti.

Una volta realizzata l'estrazione del succo, togliete il colino e scegliete un programma di cottura. Consultate il programma desiderato nel libro di ricette per seguire lo svolgimento delle operazioni da realizzare.

* Nessuna precottura perché il succo è stato precotto al momento dell'estrazione in questa ricetta.

Trucchi
Mescolate succo di mele cotogne (500 g) e succo di mele (500 g).

Accompagnamento
Foie gras su pane tostato. Formaggio di pecora. Mele al forno.



Compotes de fruits

Ingrédients de base

1 kg de fruits ou mélange de fruits.
100 g de sucre cristallisé.
20 à 30 cl d'eau suivant les fruits.

Lavez les fruits, dénoyautez et/ou équeutez si nécessaire.

Sélectionnez le **programme de cuisson Tradition.**
Temps de cuisson : 15 à 25 minutes selon les fruits choisis.

Rajoutez du temps si nécessaire afin d'avoir des fruits qui commencent à se désagréger.

Tradition	P3		100 g	15/25 min

Laissez refroidir et consommez rapidement (dans les 48 heures en conservant la préparation au réfrigérateur).

Fruchtkompotte

Zutaten
1 kg Obst einer oder verschiedener Sorten.
100 g Kristallzucker.
20 bis 30 cl Wasser, je nach Obstsorte.

Die Früchte waschen, entkernen und/oder gegebenenfalls entstielen.

Stellen Sie das **Kochprogramm Tradition** ein.
Kochzeit: je nach Obst 15 bis 25 Minuten.

Verlängern Sie gegebenenfalls die Kochzeit, bis die Früchte beginnen, auseinander zu fallen.

Abkühlen lassen und schnell verzehren (innerhalb von 48 Stunden, die Zubereitung muss im Kühlschrank aufbewahrt werden).

Fruit compote

Basic ingredients
1 kg fruit or mixed fruit.
100 g granulated sugar.
20 to 30 ml water, depending on fruit.

Wash the fruit, remove the stones and/or stems if necessary.

Select the **Tradition cooking programme.**
Cooking time: 15 to 25 minutes depending on fruit.

Add time if necessary to obtain fruit that is starting to break down.

Leave to cool and use quickly (within 48 hours, keeping the preparation in the refrigerator).

Vruchtencompotes

Basisingrediënten
1 kg vruchten of vruchtenmengeling.
100 g kristalsuiker.
20 tot 30 cl water naargelang van het fruit.

Spoel het fruit, ontpit en/of verwijder de steeltjes indien nodig.

Selecteer het **kookprogramma Tradition.**
Kooktijd: 15 tot 25 minuten naargelang van het gekozen fruit.

Voeg indien nodig wat tijd toe om te maken dat het fruit begint uiteen te vallen.

Laat afkoelen en zorg dat de compote binnenkort opgegeten raakt (binnen de 48 uur en bewaar de bereiding in de koelkast).

Composte di frutta

Ingredienti di base
1 kg di frutta o miscela di frutta.
100 g di zucchero cristallizzato.
da 20 a 30 cl d'acqua a seconda della frutta.

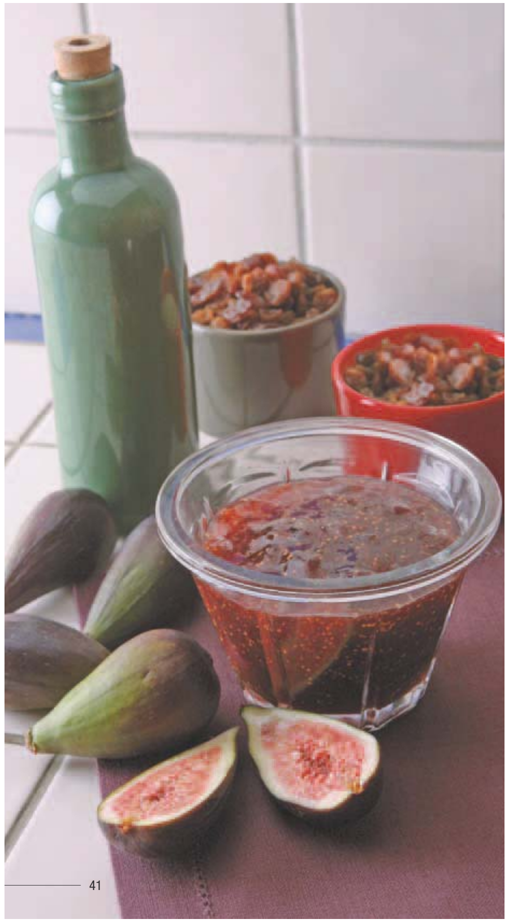
Lavate la frutta, snocciolatela e/o staccate il picciolo se necessario.

Selezionate il **programma di cottura Tradizione.**
Tempo di cottura: da 15 a 25 minuti a seconda della frutta scelta.

Aggiungete del tempo se necessario per avere frutta che inizia a disgregarsi.

Lasciate raffreddare e consumate rapidamente (entro 48 ore conservando la preparazione in frigorifero).

Vitafruit - livret 5 langues.ind38-39 38-39
11/05/07 12:09:05



Confiture de figues

Ingrédients de base

1 kg de figues.
1 sachet de sucre vanillé ou 1 cuillère à café de vanille liquide.
Sucre : voir les quantités dans le tableau ci-dessous.

Choisissez des figues bien mûres, équeutez-les en tournant la queue et coupez-les en morceaux.

Choisissez à présent un programme de cuisson, puis reportez-vous au programme désiré dans le livre de recettes afin de suivre le déroulement des opérations à réaliser.

Vital	**P2**		500/700 g	20/30 min
Tradition	**P3**		800 g/1 kg	25/35 min
Quick	**P4**		800 g	15/20 min

Astuces
- Ajoutez 3 cl de rhum en fin de cuisson.
- Pour réaliser la confiture de Noël, ajoutez aux ingrédients de base, des zestes d'orange coupés en morceaux et une poignée de raisins secs ayant préalablement macérés dans le rhum. En fin de cuisson, ajoutez 3 cuillerées à soupe de rhum.

Accompagnement
- Foie gras sur canapés toastés.
- Jambon cru (jambon de pays, Bayonne).
- Fromage de chèvre ou de brebis.

Feigenkonfitüre

Zutaten
1 kg Feigen.
1 Päckchen Vanillezucker oder 1 Teelöffel Flüssigvanille.
Zucker: die jeweilige Menge ist in der nebenstehenden Liste aufgeführt.

Gut reife Feigen auswählen, den Stiel herausdrehen und in Stücke schneiden.

Stellen Sie ein Kochprogramm ein und führen Sie die im Rezeptbuch unter dem gewünschten Programm aufgeführten Arbeitsschritte aus.

Tipps
Geben Sie am Ende der Kochzeit 3 cl Rum bei. Für eine Weihnachtskonfitüre: Geben Sie den Zutaten in Stücke geschnittene Orangenschalen und eine Handvoll in Rum eingeweichte Rosinen bei. Geben Sie am Ende der Kochzeit 3 Esslöffel Rum bei.

Dazu passt gut
Stopfleber auf getoasteten Canapés. Roher Schinken. Ziegenkäse und Schafskäse.

Vijgenjam

Basisingrediënten
1 kg vijgen.
1 zakje vanillesuiker of 1 koffielepel vloeibare vanille.
Suiker: zie voor de hoeveelheden in de tabel hiernaast.

Kies voor goed rijpe vijgen, verwijder de steeltjes door eraan te draaien en snij de vijgen in stukjes.

Kies nu een kookprogramma, ga vervolgens naar het gewenste programma in het receptenboek om het verloop van de uit te voeren bewerkingen te kunnen volgen.

Tips
Voeg op het einde van het kookproces 3 cl rum toe. Om een kerstmisjam te maken, voegt u bij de basisingrediënten, in stukjes gesneden sinaasappelschilletjes toe en een handvol rozijnen die u voordien in rum hebt laten trekken. Op het einde van het kookproces voegt u er 3 eetlepels rum aan toe.

Heerlijk bij
Ganzenlever op geroosterde canapés. Rauwe ham (streekham, Bayonneham). Geiten- of schapenkaas.

Fig jam

Basic ingredients
1 kg ripe figs.
1 sachet vanilla-flavoured sugar or teaspoon of liquid vanilla.
Sugar: see quantities in the table opposite.

Choose ripe figs, remove the stems by turning and cut them into chunks.

Choose a cooking programme, and follow the required programme in the recipe book.

Tips
Add 30 ml of rum at the end of cooking. To make Christmas jam, add orange peel cut into pieces, and a handful of raisins that have been steeped in rum. At the end of cooking, add 3 tablespoons of rum.

Serve with
Foie gras on toast. Smoked ham. Goat's milk or sheep's milk cheese.

Marmellata di fichi

Ingredienti di base
1 kg di fichi.
1 sacchetto di zucchero vanigliato o 1 cucchiaino di vaniglia liquida.
Zucchero: vedere le quantità nella tabella accanto.

Scegliete dei fichi ben maturi, staccate il picciolo girandolo e tagliateli poi a pezzi.

Scegliete adesso un programma di cottura, poi consultate il programma desiderato nel libro di ricette per seguire lo svolgimento delle operazioni da realizzare.

Trucchi
Aggiungete 3 cl di rhum a fine cottura. Per realizzare quella che i francesi chiamano "confiture de Noël" (ovvero "marmellata di Natale"), aggiungete agli ingredienti di base delle scorze di arancia tagliate a pezzetti e una manciata di uva passa in precedenza macerata nel rhum. A fine cottura, aggiungete 3 cucchiaiate di rhum.

Accompagnamento
Foie gras su tartine tostate. Prosciutto crudo (Crudo di Parma o San Daniele). Formaggio di capra o di pecora.



Gelée de mûres

Ingrédients de base

1 kg de mûres.
1 sachet de sucre vanillé.
Sucre : voir les quantités dans le tableau ci-dessous.

Lavez les mûres et égouttez-les bien.

Extraire le jus des fruits par le **programme extraction de jus P1**.
Temps d'extraction : 30 à 40 minutes.

Une fois l'extraction de jus réalisée, retirez la passoire et choisissez un programme de cuisson. Reportez-vous au programme désiré dans le livre de recettes afin de suivre le déroulement des opérations à réaliser.

Vital	**P2**	△	600/800 g	15/25 min
Tradition	**P3**	△	800 g/1 kg	20/30 min
Quick	**P4**	△	800 g	*

* Pas de précuisson car le jus a été précuit lors de l'extraction dans cette recette.

Accompagnement
- Gibier : lièvre, faisan.

Brombeergelee

Zutaten
1 kg Brombeeren.
1 Päckchen Vanillezucker.
Zucker: die jeweilige Menge ist in der nebenstehenden Liste aufgeführt.

Die Brombeeren waschen und abtropfen lassen.

Entsaften Sie das Obst mit dem **Saftgewinnungsprogramm P1.**
Dauer der Saftgewinnung: 30 bis 40 Minuten.

Nehmen Sie das Sieb, sobald die Saftgewinnung abgeschlossen ist, heraus und stellen Sie ein Kochprogramm ein. Führen Sie die im Rezeptbuch unter dem gewünschten Programm aufgeführten Arbeitsschritte aus.

* Kein Vorkochen, da der Saft in diesem Rezept bereits bei der Saftgewinnung vorgekocht wurde.

Dazu passt gut
Wild: Hase, Fasan.

Blackberry jelly

Basic ingredients
1 kg blackberries.
1 sachet vanilla-flavoured sugar.
Sugar: see quantities in the table opposite.

Wash the blackberries and drain them well.

Remove the fruit juice using **juice extraction programme P1.**
Extraction time: 30 to 40 minutes.

Once the juice is extracted, remove the strainer and choose a cooking programme. Follow the programme in the recipe book.

* No pre-cooking required as the juice is pre-cooked during extraction.

Serve with
Wild game: hare, pheasant.

Bramenjam

Basisingrediënten
1 kg braambessen.
1 zakje vanillesuiker.
Suiker: zie voor de hoeveelheden in de tabel hiernaast.

Spoel de braambessen en laat ze goed uitdruipen.

Extraheer er het vruchtensap uit met het **sapextractieprogramma P1.**
Extractietijd: 30 tot 40 minuten.

Eens de sapextractie is uitgevoerd, verwijdert u de zeef en kiest u een kookprogramma. Raadpleeg het gewenste programma in het receptenboek om het verloop van de uit te voeren bewerkingen te kunnen volgen.

* Geen voorkookprogramma want het sap werd bij dit recept reeds voorgekookt tijdens de extractie.

Heerlijk bij
Wild: haas, fazant.

Gelatina di more

Ingredienti di base
1 kg di more.
1 sacchetto di zucchero vanigliato.
Zucchero: vedere le quantità nella tabella accanto.

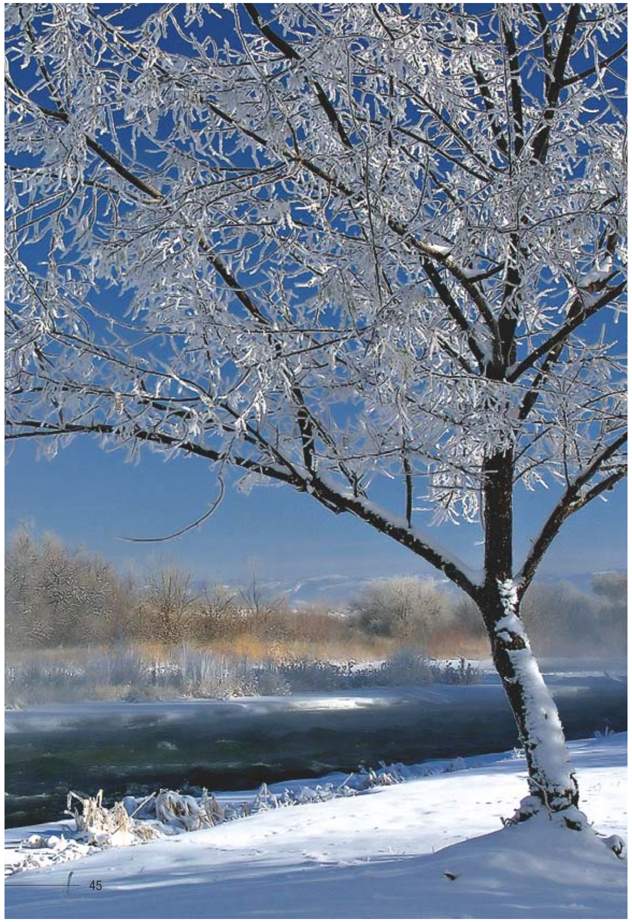
Lavate le more e sgocciolatele bene .

Estrarre il succo dalla frutta con il **programma estrazione di succo P1.**
Tempo d'estrazione: da 30 a 40 minuti.

Una volta realizzata l'estrazione del succo, togliete il colino e scegliete un programma di cottura. Consultate il programma desiderato nel libro di ricette per seguire lo svolgimento delle operazioni da realizzare.

* Nessuna precottura perché il succo è stato precotto al momento dell'estrazione in questa ricetta.

Accompagnamento
Selvaggina: lepre, fagiano.



En hiver ...

Faites le plein d'énergie avec les fruits du soleil !

Les agrumes, aux couleurs chaudes et remplis de soleil, sont très riches en vitamine C et en vitamines du groupe B qui vous protégeront contre les petits maux de l'hiver.

- La goyave est très riche en vitamine C (243 mg/100 g de fruits), de même que le kiwi (80 mg/100 g) et les agrumes (citron, clémentine, orange : 40 à 50 mg/ 100 g). La vitamine C assure énergie et vitalité tout au long de la journée.
- Les confitures aux fruits de la passion, goyave ou pêche apporteront des vitamines du groupe B, et en particulier des vitamines B3 indispensables à l'organisme.



Composition nutritionnelle moyenne des fruits, pour 100 g	*Citron*	*Clémentine*	*Orange*
Apport énergétique (Kcal) Glucides (g) Protéines (g) Lipides (g) Eau (g) Fibres (g)	**29** 2,5 0,9 0,4 88,5 2,1	**46** 10,4 0,7 0,2 86,9 1,4	**45** 9 1 0,2 86,3 1,8
Minéraux (mg) Potassium, Phosphore, Calcium, Magnésium, Sodium, Fer, Cuivre, Zinc, Manganèse, Fluor	**217**	**202**	**247**
Vitamines (mg) Vitamines C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E provitamines A	**53**	**43**	**54**

Im Winter...

Sonnenfrüchte verleihen neue Energie!

Zitrusfrüchte bringen mit ihren warmen Farben ein wenig Sonne in den Winter. Und außerdem enthalten sie viel Vitamin C und Vitamine der B-Gruppe, die den Körper gegen die kleinen Wehwehchen des Winters schützen.



Durchschnittlicher Nährwert für jeweils 100 g Obst	*Citroen*	*Clementine*	*Sinaasappel*
Energiewert (Kcal) Kohlenhydrate (g) Eiweiß (g) Fett (g) Wasser (g) Ballaststoffe (g)	**29** 2,5 0,9 0,4 88,5 2,1	**46** 10,4 0,7 0,2 86,9 1,4	**45** 9 1 0,2 86,3 1,8
Mineralstoffe (mg) Natrium, Phosphor, Kalzium, Magnesium, Kalium, Eisen, Kupfer, Zink, Mangan, Fluor	**217**	**202**	**247**
Vitamine (mg) Vitamin C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E Provitamin A	**53**	**43**	**54**

- Goyaven enthalten sehr viel Vitamin C (243 mg/100 g Obst), das gleiche gilt für Kiwis (80 mg/100 g) und Zitrusfrüchte (Zitronen, Klementinen, Orangen: 40 bis 50 mg/100 g). Vitamin C verleiht den ganzen Tag über Energie und Vitalität.
- Konfitüren aus Passionsfrucht, Goyaven oder Pfirsichen führen dem Körper Vitamine der B-Gruppe zu, besonders das für den Organismus unverzichtbare Vitamin B3.

Winter

Stock up on energy with sun-filled fruits!

Citrus fruits, with their warm, sun-filled colours, are rich in vitamin C and group B vitamins that protect you from winter ailments.

- Guava is very rich in vitamin C (243 mg/100 g of fruit), as are kiwis (80 mg/100 g) and citrus fruits (lemon, clementine, orange: 40 to 50 mg/100 g). Vitamin C provides energy and vitality throughout the day.
- Passion fruit, guava or peach jam supply B group vitamins, and in particular B3 vitamins that are essential for the organism.



Average nutritional composition of fruits, per 100 g	*Lemon*	*Clementine*	*Orange*
Energy value (Kcal): Carbohydrate (g) Protein (g) Fat (g) Water (g) Fibre (g)	**29** 2.5 0.9 0.4 88.5 2.1	**46** 10.4 0.7 0.2 86.9 1.4	**45** 9 1 0.2 86.3 1.8
Minerals (mg) Potassium, Phosphorous, Calcium, Magnesium, Sodium, Iron, Copper, Zinc, Manganese, Fluoride	**217**	**202**	**247**
Vitamins (mg) Vitamins C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E, pro-vitamin A	**53**	**43**	**54**

In de winter...

Doe volop energie op met fruit uit zonnige landen!

De citrusvruchten met hun warme kleuren, die vol zon zitten, zijn rijk aan vitamine C en vitamines van de B-groep die u zullen beschermen tegen de kleine winterkwaaltjes.



Gemiddelde voedingsbestanddelen van de vruchten per 100 g	*Citroen*	*Clementine*	*Sinaasappel*
Energetische gehalte (Kcal) Koolhydraten (g) Eiwitten (g) Vetten (g) Water (g) Vezels (g)	**29** 2,5 0,9 0,4 88,5 2,1	**46** 10,4 0,7 0,2 86,9 1,4	**45** 9 1 0,2 86,3 1,8
Mineralen (mg) Kalium, Fosfor, Calcium, Magnesium, Natrium, IJzer, Koper, Zink, Magnesium, Fluor	**217**	**202**	**247**
Vitamines (mg) Vitamines C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E Provitamines A	**53**	**43**	**54**

- De guave is zeer rijk aan vitamine C (243 mg/100 g fruit), net zoals de kiwi (80 mg/100 g) en de citrusvruchten (citroen, clementine, sinaasappel: 40 tot 50 mg/100 g). Vitamine C garandeert energie en vitaliteit gedurende de hele dag.
- De jam van passievruchten, guave of perzik bieden u vitamines van de B-groep, in het bijzonder de vitamines B3 die onontbeerlijk zijn voor het organisme.

In inverno ...

Fate il pieno di energia con la frutta del sole!

Gli agrumi, dai colori caldi e pieni di sole, sono ricchissimi di vitamina C e di vitamine del gruppo B che vi proteggeranno dai piccoli malanni dell'inverno.

- La guaiava è molto ricca di vitamina C (243 mg/100 g di frutta), e anche il kiwi (80 mg/100 g) e gli agrumi (limone, clementina, arancia: da 40 a 50 mg/100 g). La vitamina C assicura energia e vitalità nel corso di tutta la giornata.
- Le marmellate ai frutti dalla passione, guaiava o pesca apporteranno vitamine del gruppo B, e in particolare delle vitamine B3 indispensabili all'organismo.



Composizione nutrizionale media della frutta, per 100 g	*Limone*	*Clementina*	*Arancia*
Apporto energetico (Kcal) Glucidi (g) Proteine (g) Lipidi (g) Acqua (g) Fibre (g)	**29** 2,5 0,9 0,4 88,5 2,1	**46** 10,4 0,7 0,2 86,9 1,4	**45** 9 1 0,2 86,3 1,8
Minerali (mg) Potassio Fosforo, Calcio, Magnesio, Sodio, Ferro, Rame, Zinco, Manganese, Fluoro	**217**	**202**	**247**
Vitamine (mg) Vitamine C, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, E, provitamine A	**53**	**43**	**54**

Vitafruit - livret 5 langues.ind44-45 44-45 11/05/07 12:09:23



Confiture de clémentines

Ingrédients de base

1 kg de clémentines.
1 gousse de vanille coupée en deux ou 1 sachet de sucre vanillé.
Sucre : voir les quantités dans le tableau ci-dessous.

Epluchez les clémentines, séparez les quartiers, ôtez les pépins, épluchez les quartiers pour n'avoir que la pulpe de la clémentine et coupez-les en deux.

Choisissez à présent le programme de cuisson désiré, puis reportez vous au programme afin de suivre le déroulement des opérations à réaliser.

Vital	P2		500/700 g	30/40 min
Tradition	P3		800 g/1 kg	40/50 min
Quick	P4		800 g	15 min

Astuce
- Ajoutez 1 verre de liqueur de mandarine en fin de cuisson
- Ajoutez 2 cuillères à soupe de miel et 3 cuillères à soupe de rhum ou de liqueur de clémentine aux ingrédients de base.

Klementinen-marmelade

Zutaten
1 kg Klementinen.
1 der Länge nach auseinander geschnittene Vanilleschote oder 1 Päckchen Vanillezucker.
Zucker: die jeweilige Menge ist in der nebenstehenden Liste aufgeführt.

Die Klementinen schälen und vierteln. Die Kerne entfernen und die Haut von den Vierteln abziehen, um nur das Fruchtfleisch der Klementinen zu erhalten und in zwei Hälften schneiden.

Stellen Sie nun ein Kochprogramm ein und führen Sie die im Rezeptbuch unter dem gewünschten Programm aufgeführten Arbeitsschritte aus.

Tipp
Geben Sie am Ende der Kochzeit 1 Glas Mandarinenlikör bei. Geben Sie den Zutaten 2 Esslöffel Honig und 3 Esslöffel Rum oder Klementinenlikör bei.

Clementines jam

Basisingrediënten
1 kg clementines.
1 in twee gesneden vanillestokje of 1 zakje vanillesuiker.
Suiker: zie voor de hoeveelheden in de tabel hiernaast.

Pel de clementines, maak de partjes los, verwijder de pitjes, maak de partjes schoon zodat enkel de pulp van de clementine overblijft en snij de partjes doormidden.

Kies nu een kookprogramma, ga vervolgens naar het gewenste programma in het receptenboek om het verloop van de uit te voeren bewerkingen te kunnen volgen.

Tips
Voeg er op het einde van het kookproces 1 glaasje mandarijnlikeur aan toe. Voeg twee eetlepels honing en 3 eetlepels rum of clementinelikeur toe aan de basisingrediënten.

Clementine jam

Basic ingredients
1 kg clementines.
1 vanilla pod cut into two or 1 sachet of vanilla-flavoured sugar.
Sugar: see quantities in the table opposite.

Peel the clementines, separate the segments, remove the pips, peel the segments, leaving just the pulp of the clementine and cut into two.

Choose a cooking programme, and follow it.

Tips
Add 1 glass mandarin liqueur at the end of cooking. Add 2 tablespoons honey and 3 tablespoons rum or clementine liqueur to the basic ingredients.

Marmellata di clementine

Ingredienti di base
1 kg di clementine
1 baccello di vaniglia tagliato in due o 1 sacchetto di zucchero vanigliato
Zucchero: vedere le quantità nella tabella accanto.

Sbucciate le clementine, separate i quarti, togliete i semi, pelate i quarti per avere solo la polpa della clementina e tagliateli in due.

Scegliete adesso il programma di cottura desiderato, poi consultate il programma per seguire lo svolgimento delle operazioni da realizzare.

Trucchi
Aggiungete 1 bicchiere di liquore di mandarino a fine cottura. Aggiungete 2 cucchiai di miele e 3 cucchiai di rhum o di liquore di clementine agli ingredienti di base.



Confiture de lait

Ingrédients de base

0,7 litre de lait entier frais.
1 gousse de vanille.
½ verre de rhum en fin de cuisson.
550 g de sucre.

Sélectionnez le **programme Entremets**, puis reportez-vous au programme P5 dans le livre de recettes afin de suivre le déroulement des opérations à réaliser.

Entremets	**P5**		550 g	35/45 Min

*** Important :** ne mettez jamais de jus de citron dans cette préparation. Ne mettez pas le couvercle sur la cuve pour éviter que le lait ne déborde.

Accompagnement
- Tarte au chocolat et aux noisettes.

Milchkonfitüre

Zutaten
0,7 Liter frische Vollmilch.
1 Vanilleschote.
½ Glas Rum, am Ende der Kochzeit zugeben.
550 g Zucker.

Stellen Sie das **Programm Süßspeisen** ein und führen Sie die im Rezeptbuch unter dem gewünschten Programm aufgeführten Arbeitsschritte aus.

*** Bitte beachten:** Geben Sie niemals Zitronensaft oder Gelierzucker mit Zitronenbestandteile in diese Zubereitung.
Setzen Sie den Deckel nicht auf den Kochbehälter, um ein Überlaufen der Milch zu verhindern.

Dazu passt gut
Schokoladen- und Haselnusskuchen.

Dulce de leche (caramel spread)

Basic ingredients
700 ml full-cream milk.
1 vanilla pod.
½ glass rum at the end of cooking.
550 g sugar.

Select the **Dessert programme,** then refer to programme P5 in the recipe book.

*** Important:** never add lemon juice to this recipe.
Do not put the cover on the bowl, to avoid the milk boiling over.

Serve with
Chocolate and hazelnut tart.

Melkjam

Basisingrediënten
0,7 liter verse volle melk.
1 vanillestokje.
½ glas rum op het einde van het kookproces.
550 suiker.

Selecteer het **programma Entremets (Desserts),** ga vervolgens naar het programma P5 in het receptenboek om het verloop van de uit te voeren bewerkingen te kunnen volgen.

*** Belangrijk:** Voeg nooit citroensap toe aan deze bereiding. Doe geen deksel op de kom om te voorkomen dat de melk overloopt.

Heerlijk bij
Chocolade- en notentaart.

Marmellata al latte

Ingredienti di base
0,7 litro di latte intero fresco.
1 baccello di vaniglia.
½ bicchiere di rhum a fine cottura.
550 g di zucchero.

Selezionate il **programma Dessert,** poi consultate il programma P5 nel libro di ricette per seguire lo svolgimento delle operazioni da realizzare.

*** Importante:** non mettete mai succo di limone in questa preparazione. Non mettete il coperchio sul recipiente per evitare che il latte trabocchi.

Accompagnamento
Torta al cioccolato e alle nocciole.



Confiture d'oignons

Ingrédients de base

1 kg d'oignons.
120 g de beurre.
100 g de sucre.
2 cuillères à soupe de sirop de grenadine (facultatif).
30 cl de vin rouge corsé (ex. vin d'Algérie, Madiran).
10 cl de vinaigre de Xérès. 2 pincées de sel /poivre.

Epluchez et émincez très finement les oignons.

Sélectionnez le **Programme Tradition**
- Placez uniquement les oignons et le beurre dans la cuve
- Programmez 15 minutes de temps de cuisson.
- Rajoutez les autres ingrédients lorsque les 15 minutes sont écoulées reprogrammez 15 minutes.

Tradition	P3		100 g	2 x 15 min

Astuces
- Le vin rouge peut être remplacé par du vin rosé.
- La grenadine peut être remplacée par du miel.
- Le beurre peut être remplacé par la graisse de canard.
- Remplacez les oignons par les échalotes.

Accompagnement
- Foie gras sur tranche de pain d'épices toastée.
- Viandes blanches, magrets de canard, gibier et viande rouge.
- Terrines de gibier.

Zwiebelkonfitüre

Zutaten
1 kg Zwiebeln. 120 g Butter. 100 g Zucker. 2 Esslöffel Granatapfelsirup.
30 cl kräftiger Rotwein (z. B. Wein aus Algerien, Madiran).
10 cl Xeres-Essig. 2 Prisen Salz/Pfeffer.

Die Zwiebeln häuten und fein hacken.

Stellen die das **Programm Tradition** ein
- Geben Sie nur die Zwiebeln und die Butter in den Kessel.
- Programmieren Sie die Kochzeit auf 15 Minuten.
- Geben Sie nach 15 Minuten Kochzeit die übrigen Zutaten dazu und programmieren Sie erneut 15 Minuten ein.

Tipps
Statt Rotwein kann auch Roséwein verwendet werden. Statt Granatapfelsirup kann auch Honig verwendet werden. Statt Butter kann auch Entenfett verwendet werden. Statt Zwiebeln können auch Schalotten verwendet werden.

Dazu passt gut
Stopfleber auf getoastetem Gewürzbrot. Weißes Fleisch, Entenbrust, Wild und Rotes Fleisch. Wildterrinen. Sauermilchkäse (Handkäse)

Uienjam

Basisingrediënten
1 kg uien. 120 g boter. 100 g suiker.
2 eetlepels grenadinesiroop (facultatief).
30 cl pittige rode wijn (bv. Algerijnse wijn, Madiran).
10 cl sherryazijn, 2 snuifjes zout / peper.

Pel de uien en snij ze heel fijn.

Selecteer het **programma Tradition.**
- Doe enkel de uien en de boter in de kom.
- Programmeer 15 minuten kooktijd.
- Als de 15 minuten voorbij zijn, voegt u er de andere ingrediënten aan toe en programmeert u nogmaals 15 minuten.

Tips
De rode wijn kan worden vervangen door roséwijn. De grenadine kan worden vervangen door honing. De boter kan worden vervangen door eendenvet. Vervang de uien door sjalotjes.

Heerlijk bij
Ganzenlever op een geroosterd plakje kruidenbrood. Wit vlees, eendenfilets, wild en rood vlees. Wildpaté.

Onion confit

Basic ingredients
1 kg onions. 120 g butter. 100 g granulated sugar.
2 tablespoons grenadine cordial (optional).
300 ml strong red wine (e.g. Algerian, Madiran wine).
100 ml sherry vinegar. 2 pinches of salt/pepper.

Peel and finely chop the onions.

Select the **Tradition Programme.**
- Place the onions and butter only in the bowl.
- Programme 15 minutes' cooking time.
- Add the other ingredients after 15 minutes, programme another 15 minutes.

Tips
Rosé wine can be used instead of red wine. Honey can be used instead of grenadine. Duck fat can be used instead of butter. Shallots can be used instead of onions.

Serve with
Foie gras on toasted gingerbread. White meat, duck breast, wild game and red meat. Wild game terrines.

Marmellata di cipolle

Ingredienti di base
1 kg di cipolle. 120 g di burro. 100 g di zucchero.
2 cucchiai di sciroppo di granatina (facoltativo).
30 cl di vino rosso corposo (es. Bonarda).
10 cl di aceto. 2 pizzichi di sale /pepe.

Sbucciate e affettate molto finemente le cipolle.

Selezionate il **Programma Tradizione**
- Mettete nel recipiente soltanto le cipolle e il burro
- Programmate 15 minuti di tempo di cottura
- Aggiungete gli altri ingredienti quando i 15 minuti sono trascorsi e riprogrammate 15 minuti.

Trucchi
Il vino rosso può essere sostituito con vino rosato. La granatina può essere sostituita con miele. Il burro può essere sostituito da grasso d'anatra. Sostituite le cipolle con gli scalogni.

Accompagnamento
Foie gras su fetta di panpepato tostata. Carni bianche, petto d'anatra, selvaggina e carne rossa. Pasticci di cacciagione.

Vitafruit - livret 5 langues.ind50-51 50-51 11/05/07 12:09:37



Confiture d'oranges

Ingrédients de base

1 kg d'oranges.
1 gousse de vanille coupée fendue.
10 cl de rhum.
1 pincée de cannelle.
Sucre : voir les quantités dans le tableau ci-dessous.

Lavez et brossez les oranges entières. Ebouillantez-les pendant 10 minutes puis rincez-les à l'eau très froide. Enlevez le haut et le bas de l'orange. Coupez-les en 4 ou en 6 selon la grosseur et taillez-les en tranches fines de 2 millimètres.

Choisissez à présent un programme de cuisson, puis reportez-vous au programme désiré dans le livre de recettes afin de suivre le déroulement des opérations à réaliser.

Vital	**P2**		500/700 g	25/35 min
Tradition*	**P3**		800 g/1 kg	30/40 min
Quick	**P4**		800 g/1 kg	15/20 min

***** Mettez dans la cuve les ingrédients avec 20 cl d'eau.

Astuces
- Ajoutez pendant la cuisson 20 cl de whisky ou de Grand Marnier.
- Remplacez les oranges par des oranges sanguines ou des oranges amères.
- Remplacez le kilo d'oranges par 750 g d'orange, 200 g de pamplemousse et 50 g de citron.

Accompagnement
- Volaille, pigeon.

Orangenmarmelade

Zutaten
1 kg Orangen. 1 der Länge nach auseinander geschnittene Vanilleschote.
10 cl Rum. 1 Prise Zimt.
Zucker: die jeweilige Menge ist in der nebenstehenden Liste aufgeführt.

Die ganzen Orangen waschen und abbürsten. 10 Minuten lang kochen und in sehr kaltem Wasser abschrecken. Beide Orangenhälften abnehmen. Je nach Größe in 4 bis 6 Stücke zerteilen und in dünne, 2 mm dicke Scheiben schneiden.

Stellen Sie ein Kochprogramm ein und führen Sie die im Rezeptbuch unter dem gewünschten Programm aufgeführten Arbeitsschritte aus.

* Geben Sie die Zutaten mit 20 cl Wasser in den Kessel.

Tipps
Geben Sie während der Kochzeit 20 cl Whisky oder Grand Marnier (Orangenlikör) bei. Statt Orangen können auch Blutorangen oder Bitterorangen verwendet werden. Das Kilo Orangen kann durch 750 Orangen, 200 Grapefruit und 50 g Zitrone ersetzt werden.

Dazu passt gut
Geflügel, Taube.

Sinaasappeljam

Basisingrediënten
1 kg sinaasappelen. 1 gesmolten, gesneden vanillestokje.
10 cl rum. 1 mespuntje kaneel.
Suiker: zie voor de hoeveelheden in de tabel hiernaast.

Spoel en borstel de hele sinaasappelen af. Dompel ze gedurende 10 minuten onder in kokend water en spoel ze vervolgens met heel koud water. Verwijder de boven- en onderkant van de sinaasappel. Snij ze in 4 of in 6 stukken naargelang van de grootte en snij die stukken in heel fijne plakjes van 2 millimeter.

Kies nu een kookprogramma, ga vervolgens naar het gewenste programma in het receptenboek om het verloop van de uit te voeren bewerkingen te kunnen volgen.

* Doe de ingrediënten in de kom met 20 cl water.

Tips
Voeg er tijdens het koken 20 cl whisky of Grand Marnier aan toe. Vervang de sinaasappelen door bloedsinaasappelen of bitteroranjeappelen. Vervang de kg sinaasappelen door 750 g sinaasappelen, 200 g pompelmoes en 50 g citroen.

Heerlijk bij
Gevogelte, duif.

Orange marmalade

Basic ingredients
1 kg oranges. 1 split vanilla pod.
100 ml rum. 1 pinch of cinnamon.
Sugar: see quantities in the table opposite.

Wash and scrub the whole oranges. Boil them for 10 minutes, then rinse in very cold water. Slice the top and bottom off the orange. Cut them into 4 or 6 pieces depending on size and cut into fine slices (2 mm).

Choose a cooking programme, and follow the required programme in the recipe book.

* Put all the ingredients in the bowl with 200 ml of water.

Tips
During cooking, add 200 ml whisky or Grand Marnier. Use blood oranges or bitter oranges instead of oranges. Instead of the kilo of oranges, use 750 g of oranges, 200 g of grapefruits and 50 g of lemons.

Serve with
Poultry, pigeon.

Marmellata di arance

Ingredienti di base
1 kg di arance. 1 baccello di vaniglia tagliato a metà.
10 cl di rhum. 1 pizzico di cannella.
Zucchero: vedere le quantità nella tabella accanto.

Lavate e spazzolate le arance intere. Sbollentatele per 10 minuti poi sciacquatele con acqua molto fredda. Togliete la parte superiore e inferiore dell'arancia.

Tagliatele in 4 o in 6 secondo la grossezza e tagliatele a fette sottili di 2 millimetri. Scegliete adesso un programma di cottura, poi consultate il programma desiderato nel libro di ricette per seguire lo svolgimento delle operazioni da realizzare.

* Mettete nel recipiente gli ingredienti con 20 cl d'acqua.

Trucchi
Aggiungete durante la cottura 20 cl di whisky o di Grand Marnier. Sostituite le arance con arance sanguinelle o arance amare. Sostituite il chilo di arance con 750 g di arance, 200 g di pompelmo e 50 g di limone.

Accompagnamento
Pollame, piccione.



Gourmandises

Süßspeisen

Desserts

Lekkernijen

Golosità



Kasha de millet

Ingrédients de base

250 g de millet.
250 g de lait.
1 cuillère à café de sel.
½ verre d'eau.
40 g de sucre.

Sélectionnez le **programme de cuisson Entremets.**
Temps de cuisson : 20 minutes.

Entremets	**P5**		40 g	20 min

Astuces
- Ajoutez une gousse de vanille coupée en 2.
- Dans la dernière minute de cuisson, rajoutez 100 g de sucre, des raisins secs préalablement macérés dans du rhum (facultatif) ou du jus d'orange.

Hirse-Kasha

Zutaten
250 g Hirse.
250 g Milch.
1 Teelöffel Salz.
½ Glas Wasser.
40 g Zucker.

Stellen Sie das **Kochprogramm Süßspeisen ein.**
Kochzeit: 20 Minuten.

Tipps
Geben Sie eine der Länge nach auseinander geschnittene Vanilleschote bei. Geben Sie in der letzten Minute der Kochzeit 100 g Zucker, gegebenenfalls in Rum eingeweichte Rosinen oder Orangensaft bei.

Gierstkasha

Basisingrediënten
250 g gierst.
250 g melk.
1 koffielepel zout.
½ glas water.
40 g suiker.

Selecteer het **kookprogramma Dessertjes (Entremets).**
Kooktijd: 20 minuten.

Tips
Voeg er een doormidden gesneden vanillestokje aan toe. Voeg er tijdens de laatste kookminuut 100 g suiker en voordien in rum (facultatief) of sinaasappelsap geweekte rozijnen aan toe.

Millet Kasha

Basic ingredients
250 g millet (available from health food shops).
250 g milk.
1 teaspoon salt.
½ glass water.
40 g granulated sugar.

Select the **Sweets cooking programme.**
Cooking time: 20 minutes.

Tips
Add a vanilla pod, cut in two. During the last minute of cooking, add 100 g of sugar, raisins steeped in rum (optional) or orange juice.

Kasha di miglio

Ingredienti di base
250 g di miglio.
250 g di latte.
1 cucchiaino di sale.
½ bicchiere d'acqua.
40 g di zucchero.

Selezionate il **programma di cottura Dessert.**
Tempo di cottura: 20 minuti

Trucchi
Aggiungete un baccello di vaniglia tagliata in 2. All'ultimo minuto di cottura, aggiungete 100 g di zucchero, dell'uva passa precedentemente macerata nel rhum (facoltativo) o succo d'arancia.

Vitafruit - livret 5 langues.ind56-57 56-57 11/05/07 12:09:47



Riz au lait

Ingrédients de base

1 litre de lait.
150 g de riz à dessert (riz rond).
80 g de sucre.
1 gousse de vanille fendue en 2.

Sélectionnez le **programme de cuisson Entremets.**
Temps de cuisson : 15 à 20 minutes.

Retirez la gousse de vanille en fin de cuisson.

Entremets	**P5**		80 g	15/20 min

Astuces
- Pour avoir un riz plus crémeux, ajoutez 20 cl de crème fraîche aux ingrédients.
- Vous pouvez ajouter 10 cl de rhum ou de fleur d'oranger dans la préparation à la place de la vanille ou avec, selon vos goûts.

Milchreis

Zutaten
1 Liter Milch.
150 g Milchreis (Rundkornreis).
80 g Zucker.
1 der Länge nach auseinander geschnittene Vanilleschote.

Stellen Sie das **Kochprogramm Süßspeisen** ein.
Kochzeit: 15 bis 20 Minuten.

Nehmen Sie die Vanilleschote nach dem Kochen heraus.

Tipps
Der Reis wird cremiger, wenn man 20 cl Crème Fraîche beigibt. Statt der Vanille kann man je nach Geschmack 10 cl Rum oder Orangenblütenwasser beigeben.

Rijstebrij

Basisingrediënten
1 liter melk.
150 g dessertrijst (ronde rijst).
80 g suiker.
1 gesmolten, doormidden gesneden vanillestokje.

Selecteer het **kookprogramma Dessertjes (Entremets).**
Kooktijd: 15 tot 20 minuten.

Verwijder het vanillestokje na het koken.

Tips
Om een meer smeuïge rijst te bekomen voegt u 20 cl room toe aan de ingrediënten. U kan naargelang van uw smaak in plaats van, of samen met de vanille, 10 cl rum of oranjebloesem aan de bereiding toevoegen.

Rice pudding

Basic ingredients
1 litre milk.
150 g dessert rice (round Italian rice or pudding rice).
80 g granulated sugar.
1 vanilla pod, sliced in two.

Select the **Sweets cooking programme.**
Cooking time: 15 to 20 minutes.

Remove the vanilla pod at the end of cooking.

Tips
For creamier rice, add 200 ml cream to the ingredients. You can add 100 ml rum or orange blossom instead of the vanilla or together with it, according to your taste.

Riso al latte

Ingredienti di base
1 litro di latte.
150 g di riso per dolci (riso rotondo).
80 g di zucchero.
1 baccello di vaniglia spaccata in 2.

Selezionate il **programma di cottura Dessert.**
Tempo di cottura: da 15 a 20 minuti.

Togliete il baccello di vaniglia a fine cottura.

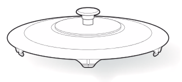
Trucchi
Per avere un riso più cremoso, aggiungete agli ingredienti 20 cl di panna. Potete aggiungere 10 cl di rhum o di fiore d'arancio nella preparazione al posto della vaniglia o insieme ad essa, secondo i vostri gusti.

Vitafruit - livret 5 langues.ind58-59 58-59
11/05/07 12:09:51

Betrieb

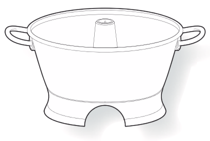
Montage des Dampfablasses auf dem Deckel

- Nehmen Sie die Schraube aus dem Dampfablass, setzen Sie den Dampfablass auf den Deckel und verschrauben Sie die Schraube von der Innenseite des Deckels aus mit dem Dampfablass.



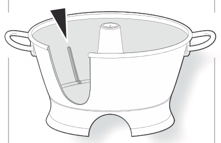
Einsetzen des antihaftbeschichteten Behälters

- Setzen Sie die Spindel auf den Motorblock und setzen Sie anschließend den antihaftbeschichtete Behälter ein. Der anithaftbeschichtete Behälter muss richtig auf dem Motorblock aufliegen, andernfalls geht das Gerät nicht in Betrieb.



Einsetzen der Rührvorrichtung und Aufsetzen des Deckels

- Setzen Sie die Rührvorrichtung auf die Spindel im Inneren des Behälterstutzens. Die Rührvorrichtung muss ganz nach unten gedrückt werden.
- **Beachten Sie die im antihaftbeschichteten Behälter durch zwei Kerben angegebene Höchststandsanzeige, um ein Überlaufen des antihaftbeschichteten Behälters während des Garvorgangs, bei dem das Volumen mancher Obstsorten stark zunimmt, zu verhindern.**



- Setzen Sie den Deckel auf den antihaftbeschichteten Behälter. Bei der Zubereitung von Konfitüren, Marmeladen und Süßspeisen muss der Dampfablass angehoben werden.



Wichtige Hinweise

- Das Gerät stellt automatisch fest, wann der Siedepunkt erreicht ist: der Countdown für **die vorprogrammierte Zeit läuft erst zu diesem Zeitpunkt an.**
- Achtung, in den Deckel sind zwei Dampfaustritte eingearbeitet. Wenn sich das Gerät in Betrieb befindet, dürfen die Hände nicht über diese Öffnungen gehalten werden.
- Die maximale Garzeit beträgt 1h30. Dieser Zeitraum übersteigt die für alle Zubereitungen nötige Garzeit bei Weitem.
- **Wird auf dem Display (E2, E3, E4) eine Fehlermeldung angezeigt, so wurde eine Betriebsstörung des Geräts festgestellt:**
  - **E2 :** es befinden sich keine Zutaten in der Schüssel
  - **E3** und **E4 :** Ein Problem mit dem Gerät.

Um die Fehlermeldung zu löschen, muss das Gerät mindestens 30 Sekunden lang ausgesteckt und dann wieder angeschlossen werden.

Wenn das Symbol des antihaftbeschichteten Behälters auf dem Display zu blinken beginnt und Sie nicht zur folgenden Etappe übergehen können, bedeutet das, dass der Motorblock den antihaftbeschichteten Behälter nicht erkennt. Wenn die Störung sich nicht beseitigen lässt, so bedeutet das, dass Ihr Gerät ein Problem hat. Treten Sie in diesem Fall bitte mit einem zugelassenen Kundendienstzentrum in Kontakt.

Ihr Gerät ist mit einem Überhitzungsschutz ausgestattet, der ein Verkochen der Konfitüren verhindert.

Reinigen Sie vor der ersten Benutzung die Teile, die mit den Lebensmitteln in Berührung kommen sowie den Deckel mit Geschirrspülmittel.

Reinigen Sie den anithaftbeschichteten Behälter nicht mit Scheuerschwämmen, um die Beschichtung nicht zu beschädigen.

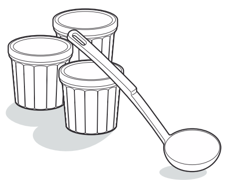
- Wenn Sie für gewöhnlich vor der Zubereitung der Konfitüre Lebensmittel einlegen, so darf dies nicht im antihaftbeschichteten Behälter des Marmeladenkochers erfolgen.
- Bei der Zubereitung gewisser Obstsorten muss die Konfitüre vor dem Abfüllen in Gläser entschaumt werden.
- Wollen Sie den Marmeladenkocher nach einem Arbeitsgang erneut benutzen, so sollten Sie vor dem zweiten Arbeitsgang 30 Minuten warten.

Auto Clean (Selbstreinigung) (P6)

Dieses Programm dient zur Vorreinigung des Behälters.
Stellen Sie mit den Tasten ⊖ / ⊕ das Programm Auto Clean (Selbstreinigung) ein.

- Füllen Sie den antihaftbeschichteten Behälter zu drei Vierteln mit Wasser und setzen Sie etwas Geschirrspülmittel zu.
- Stellen Sie das Programm ein und starten Sie die Vorreinigung mit dem Druck auf die OK Taste.
- Nach Beendigung des Programms schaltet sich das Gerät aus und es ertönt ein Signalton.
- Reinigen Sie den antihaftbeschichteten Behälter anschließend unter fließendem Wasser.

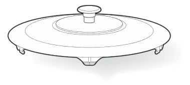
Deckel, Siebeinsatz, Rührvorrichtung, Schöpfkelle und Konfitüregläser sind spülmaschinenfest.



Using your appliance

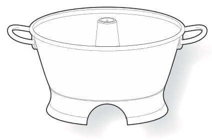
Fit the knob onto the lid

- Remove the knob's screw, place the knob on the lid and screw into place from inside the lid.



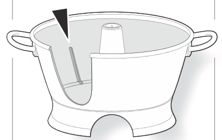
Fit the bowl

- Place the drive spindle on the motor unit then put the bowl on. The bowl must be correctly positioned on the motor unit for the appliance to function.



Fit the rotor blade and the lid

- Place the rotor on the driver inside the bowl. The rotor blade must be pushed down all the way.
- **Never exceed the maximum level shown on the inside of the bowl by the two raised markers to avoid any overflows during cooking, as some fruits increase significantly in volume.**



- Put the lid on the bowl. To make jam, the steam diffuser needs to be raised.



Important comments

- The appliance is designed to detect boiling: **it only counts down the programmed time from this moment.**
- Note: the lid has two steam evacuation holes. When in use, do not put your hand over these holes as hot steam could scald you.
- Maximum cooking time is 1 hour 30 minutes. This time is far greater than the time required for all preparations.
- **If an error message is shown on the screen (E2, E3, E4), the appliance has detected a problem:**
  - **E2**: no ingredients in the bowl
  - **E3** and **E4**: problem with the appliance itself.

To delete the error message, unplug the appliance for 30 seconds and plug it back in.

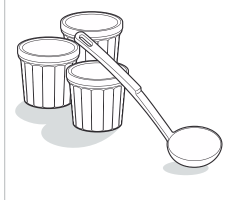
- If the bowl symbol flashes on the screen and you cannot move onto the next step, this means that the motor unit has not detected the bowl. If the error persists, your appliance has a problem. In this case, contact an approved after-sales centre.
- Your appliance has an overheating security device to avoid ruining the jam.
- Before using for the first time, wash the parts that come into contact with food, and the lid.
- Do not clean the bowl with an abrasive sponge, to avoid damaging the non-stick coating.
- If you usually chop up or pulp fruit for jam making, do this before putting it in the Vitafruit. Never chop or cut fruit inside the bowl as this could damage the non-stick coating.
- Some preparations require the froth to be skimmed off before putting the jam into a jar.
- After using the jam maker, it is preferable to wait 30 minutes before making another mixture.

Auto clean (P6)

This programme pre-washes the bowl.
Select the Auto clean programme using the buttons ⊖ / ⊕ .

- Fill the bowl ¾ with cold water, and a little bit of washing up liquid.
- Select the programme, then launch the pre-wash by pressing the OK button.
- When the cycle is finished, the appliance stops and beeps.
- Finish washing the bowl under the tap.

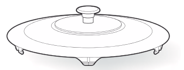
Lid, strainer, rotor blade, ladle, and jam jars are dishwasher safe.



Gebruik

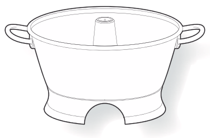
Montage van de knop op het deksel

- Draai de schroef uit de knop; plaats de knop op het deksel en draai de schroef op de knop van binnen in het deksel.



Het inbrengen van de kom

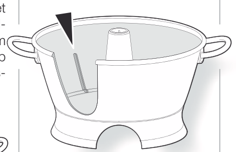
- Plaats de meenemer op het motorblok en zet er vervolgens de kom op. De kom moet correct geplaatst zijn op het motorblok opdat het toestel zou kunnen werken.



Plaatsing van het schroefblad en van het deksel

- Zet het schroefblad op de meenemer die zich binnen in de koker van de kom bevindt. Het schroefblad moet volledig naar beneden zijn gebracht.

- **Overschrijd het door twee uitsteeksels aangegeven maximumniveau in de kom niet, om te vermijden dat de kom overloopt, want gedurende het koken nemen bepaalde vruchten sterk toe in volume.**



- Plaats het deksel op de kom. Voor het maken van jam, moet de stoomverspreider er worden afgenomen.



Belangrijke opmerkingen

- Het toestel werd zo ontworpen dat het, het kookpunt waarneemt: **het trekt de geprogrammeerde tijd pas af vanaf dit ogenblik.**
- Opgelet, het deksel bevat 2 openingen voor de afvoer van stoom. Steek uw hand niet voorbij deze openingen terwijl het toestel in werking is.
- De maximale bereidingstijd is 1u.30'. Deze tijd is duidelijk langer dan de tijd die vereist is voor al de voorbereidingen.
- **Als er een foutbericht verschijnt op het scherm (E2, E3, E4), is het omdat het toestel een anomalie heeft ontdekt:**
  - **E2:** geen ingrediënten in de kom
  - **E3** en **E4:** intern probleem aan het toestel.

Om het foutbericht te wissen, moet u het toestel gedurende minimum 30 seconden uitschakelen en dan opnieuw inschakelen.

Als het symbool van de kom op het scherm flikkert en als u niet kunt overgaan naar de volgende fase, betekent dat, dat het motorblok geen kom ontdekt.

Als het gebrek voortduurt is het omdat uw toestel een anomalie vertoont. Neem dan contact op met een erkend centrum van de onderhoudsdienst.

Uw toestel is uitgerust met een veiligheid tegen oververhitting om te vermijden dat u de jam laat mislukken.

Eer u het toestel voor het eerst gebruikt, moet u de stukken wassen die in contact zullen komen met de voedingsmiddelen, evenals het deksel.

Maak de kom niet schoon met een schuurspons om de bekleding niet te beschadigen.

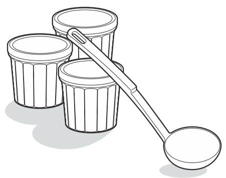
- Als u gewoon bent de ingrediënten te laten trekken voor u de jam maakt, doe dit dan niet in de kom van de jammaker.
- Alvorens u uw jam in potjes doet, is het voor bepaalde vruchten nodig het schuim te verwijderen van de bereiding.
- Na een gebruik van de jammaker is het beter 30 minuten te wachten eer u met een nieuwe bereiding begint.

Auto clean (P6)

Dit programma maakt het mogelijk om een voorwas van de kom uit te voeren.
Selecteer het programma Auto clean met behulp van de toetsen ⊖ / ⊕ .

- Vul de kom voor ¾ met water met een beetje afwasmiddel er in.
- Selecteer het programma en start daarna de voorwas door op de knop OK te drukken.
- Wanneer de cyclus is beëindigd, stopt het toestel en klinkt er een belgeluid.
- Beëindig de wasbeurt van de kom met een afspoeling onder het water van de kraan.

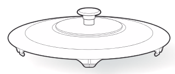
Het deksel, de zeef, het schroefblad, de soeplepel en de jampotjes gaan in de vaatwasmachine.



Utilizzo

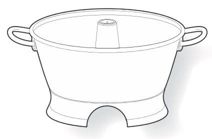
Montaggio del pulsante sul coperchio

- Togliete la vite dal pulsante, mettete il pulsante sul coperchio e avvitate la vite sul pulsante dall'interno del coperchio.



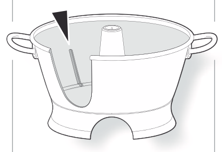
Installazione del recipiente

- Mettete il trascinatore sul blocco motore poi appoggiate il recipiente. Il recipiente deve essere correttamente posizionato sul blocco motore perché l'apparecchio funzioni.



Sistemazione della pala e del coperchio

- Appoggiate la pala sul trascinatore situato all'interno del camino del recipiente. La pala deve essere completamente abbassata.
- **Non superate il livello massimo, indicato nel recipiente da due sporgenze, per evitare che la preparazione trabocchi durante la cottura poiché alcuni frutti aumentano fortemente di volume.**



- Posate il coperchio sul recipiente. Per la realizzazione di marmellate, il diffusore di vapore deve essere sollevato.



Important comments
Osservazioni importanti

- Il prodotto è progettato per rilevare l'ebollizione: **calcola il tempo programmato solo a partire da questo momento.**
- Attenzione, il coperchio comprende 2 fori di evacuazione del vapore. Durante il funzionamento, non passate la mano sopra questi fori.
- La cottura massima è di 1 ora 30. Questo tempo è nettamente superiore al tempo necessario per tutte le preparazioni.
- **Se appare un messaggio d'errore sullo schermo (E2, E3, E4), significa che il prodotto ha rilevato un'anomalia:**
  - **E2**: non ci sono ingredienti nel contenitore
  - **E3** e **E4**: problema interno al prodotto.

Per cancellare il messaggio di errore, staccate la spina dalla presa per 30 secondi minimo e poi inseritela di nuovo.

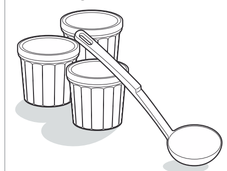
- Se sullo schermo lampeggia il simbolo del recipiente e non potete passare alla tappa seguente, significa che il blocco motore non rileva il recipiente. Se il difetto persiste significa che il prodotto presenta un'anomalia, rivolgetevi allora a un centro assistenza autorizzato.
- L'apparecchio è dotato di una sicurezza di surriscaldamento per evitare di rovinare le marmellate.
- Prima del primo utilizzo, lavate i pezzi che saranno a contatto con gli alimenti, e anche il coperchio.
- Non pulite il recipiente con una spugnetta abrasiva, per non deteriorare il rivestimento.
- Se siete abituati a fare macerare gli ingredienti prima di fare la marmellata, non fatelo nel recipiente del marmellatiere.
- Prima di mettere in vaso la marmellata, con alcuna frutta dovrete schiumare la preparazione.
- Dopo un utilizzo del marmellatiere, è preferibile aspettare 30 minuti prima di rifare una preparazione.

Auto clean (P6)

Questo programma permette di realizzare un prelavaggio del recipiente.
Selezionate il programma Auto clean usando i tasti ⊖ / ⊕.

- Riempitelo per ¾ d'acqua con un po' di liquido per piatti.
- Selezionate il programma poi lanciate il prelavaggio premendo il tasto OK.
- Quando il ciclo è finito, l'apparecchio si ferma e suona.
- Finite il lavaggio del recipiente sotto l'acqua del rubinetto.

Il coperchio, il colino, la pala, il mestolo e i vasi per la marmellata possono essere lavati in lavastoviglie.



Vitafruit - livret 5 langues.ind62-63 62-63

11/05/07 12:10:00

Vitafruit

Sicherheitshinweise

- Bei Ihrem Gerät handelt es sich um ein Elektrogerät. Dieses muss unter normalen Bedingungen betrieben werden und ist ausschließlich für den Hausgebrauch in geschlossenen Räumen bestimmt.
- Lesen Sie die Gebrauchsanweisung vor der Benutzung Ihres Geräts aufmerksam durch. Bei unsachgemäßem Gebrauch entgegen der Gebrauchsanweisung lehnt der Hersteller jedwede Haftung ab. Entfernen Sie alle Verpackungen und Aufkleber innerhalb und außerhalb des Gerätes.
- **Überlassen Sie niemals unbeaufsichtigten Kindern oder Personen das Gerät, wenn deren physische oder sensorische Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen Sie am sicheren Gebrauch hindern. Sie müssen stets überwacht werden und zuvor unterwiesen sein. Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicher zu gehen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.** Lassen Sie das Stromkabel nicht herunterhängen, mit heißen Teilen des Gerätes oder mit scharfen Kanten in Berührung kommen.
- Das Gerät muss vor allen Maßnahmen zur Reinigung und Instandhaltung ausgesteckt werden. Lassen Sie es vor allen Maßnahmen zur Reinigung und Instandhaltung abkühlen.
- Lassen Sie das Gerät vor dem Aufräumen abkühlen.
- Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, solange es nicht abgekühlt ist.
- Bei Betrieb dieses Geräts können manche Teile sehr hohe Temperaturen erreichen, die zu Verbrennungen führen können. Fassen Sie das Gerät deshalb an den kalten Teilen (Kunststoffgehäuse, Griffe) an.
- Ihr Gerät gibt Dampf ab, der Verbrennungenhervorrufen kann.
- Setzen Sie während des Garvorgangs stets den Deckel auf, um Verbrennungen durch Spritzer zu vermeiden.
- Tauchen Sie das Gerät, das Stromkabel und den Stecker nicht ins Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Vermeiden Sie es, das Gerät Wasserspritzern auszusetzen.
- Elektrogeräte dürfen nicht benutzt werden, wenn:
  - das Stromkabel Anomalien oder Beschädigungen aufweist,
  - das Gerät auf den Boden gefallen ist oder sichtbare Beschädigungen aufweist.

  In diesen Fällen muss das Gerät zur nächsten zugelassenen Servicestation gebracht werden.
- Wir übernehmen im Falle von in dieser Gebrauchsanleitung nicht vorgesehenen Nutzung keine Haftung.
- Die Sicherheitseinrichtungen des Geräts entsprechen den anwendbaren technischen Richtlinien und Normen.
- Nur für Wechselstrom. Versichern Sie sich, dass die Netzspannung der auf dem Typenschild des Geräts angegebenen Betriebsspannung entspricht. Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, ebene, hitzeunempfindliche, vor Wasserspritzer geschützten Unterlage. Stellen Sie das Gerät nicht in die Nähe von Wärmequellen wie Herd oder Gasflamme. Schließen Sie das Gerät nie leer an das Stromnetz an.
- Schließen Sie das Gerät an eine geerdete Steckdose an. Wenn Sie ein Verlängerungskabel benutzen, versichern Sie sich bitte, dass dieses über eine Erdung verfügt. Das Kabel muss so verlegt werden das niemand darüber stolpern kann.
- Stecken Sie das Gerät nicht durch Ziehen am Stromkabel aus.
- Beschädigte Stromkabel müssen durch den Hersteller, den Kundendienst oder eine ähnlich qualifizierte Person ausgetauscht werden, um jedwede Gefahr auszuschließen. Vorsicht beim Öffnen des Deckels entweicht heißer Dampf. Nicht in sich drehende Teile fassen. Bewegen Sie das Gerät nicht solange es heiß ist. Vorsicht mit langen Haaren Schals Krawatten u. s. w. Transportieren Sie das Gerät nie mit heißen Speisen. Bei Verwendung von Alkohol füllen Sie diesen nur in das Gerät wenn andere Lebensmittel bereits eingefüllt wurden. Verwenden Sie das Gerät nicht als Wärmequelle, zum Auftauen oder Garen von anderen Speisen. Versuchen Sie niemals den antihaftbeschichtete Behälter aus dem Gerät zu nehmen solange er noch heiß ist und das Gerät noch mit dem Stromkreis verbunden ist. Jeder Eingriff, außer der im Haushalt üblichen Reinigung und Pflege durch den Kunden, muss durch den Kundendienst erfolgen. Gehen Sie vorsichtig mit den frisch abgefüllten Gläsern um, sie können sehr heiß sein.

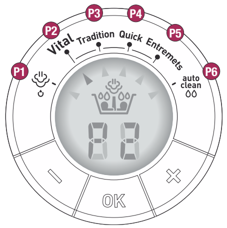
Denken Sie an den Schutz der Umwelt !
Die Verpackung besteht ausschließlich aus umweltfreundlichen Materialien, die nach den gültigen Richtlinien zur Entsorgung problemlos weggeworfen werden können.

ⓘ Ihr Gerät enthält wertvolle Rohstoffe, die wieder verwertet werden können.

➲ Geben Sie Ihr Gerät deshalb bitte bei einer Sammelstelle Ihrer Stadt oder Gemeinde ab.

Bedienfeld

- **P1** Saftgewinnung
- **P2** Vital
- **P3** Tradition
- **P4** Quick
- **P5** Süßspeisen
- **P6** Auto Clean (Selbstreinigung)



Ihr Gerät verfügt über 3 Tasten und ein Kontrolldisplay

- Wählen Sie nach dem Anschließen Ihres Geräts zunächst das gewünschte Programm aus.
- Die Wahl eines Programms erfolgt über die ⊕ und ⊖ Tasten, mit denen der Pfeil bewegt wird, bis er sich gegenüber dem gewünschten Programm befindet. Bestätigen Sie das Programm anschließend mit der OK Taste.
- Das Gerät geht in Betrieb. Wenn das Display zu blinken beginnt, benötigt das Gerät eine Information: programmieren Sie die Garzeit mit den ⊕ und ⊖ Tasten. Bestätigen Sie Ihre Wahl mit einem Druck auf die OK Taste.
- Wenn das Programm angelaufen ist, kann das Gerät jederzeit mit einem Druck auf die OK Taste angehalten werden.
- Sollten Sie ein anderes Programm einstellen oder ein Programm vorzeitig beenden, drücken Sie erneut ein paar Sekunden lang die OK Taste, um zum Menü „Programmauswahl" zurückzugelangen.

Vitafruit

Safety guidelines

- Your appliance is an electric appliance and must be used in normal conditions. It is intended for domestic use only. Any commercial use, inappropriate use or failure to comply with the instructions, the manufacturer accepts no responsibility and the guarantee will not apply.
- Read the instructions carefully before using your appliance. Incorrect use of the appliance releases the manufacturer of all liability.
- An electrical household appliance is not a toy. Use it out of the reach of children; keep the cord out of reach.
- This appliance is not intended for use by children or persons who may suffer from a mental and/or physical impairment – unless they are adequately supervised in its operation and use by an adult responsible for their safety.
- The appliance must be unplugged and cool before cleaning or maintenance
- The appliance must be stored away when cool.
- Never leave the appliance unsupervised while it is still warm.
- During use, some parts may reach warm to high temperatures. This may cause burns. Only touch the cold parts of the product (plastic parts, handles).
- Your appliance gives off steam that may cause burns.
- Always put the lid on during cooking to avoid any burns through splashes.
- Never immerse the body of the appliance in water.
- Avoid water splashes.
- An electrical appliance must not be used if:
  - the cord is faulty or damaged,
  - the appliance has fallen on the floor or has visible damage. In this case, the appliance must be sent to the nearest approved service centre.
- Our liability cannot be implicated if the product is not used in compliance with these guidelines.
- The safety of the appliance conforms to technical regulations and standards currently in force.
- Check that the voltage of the network corresponds to that indicated on the appliance's rating plate.
- Plug the appliance into an earthed socket. If you use an extension lead, check that the plug is earthed.
- Never unplug the appliance by pulling the cord.
- If the power cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its after-sales service or a similarly qualified person to avoid any danger.

Helpline : If you have any product problems or queries, please contact our Customer Relations Team on:

- **United Kingdom:**
  + 44 (0) 845 602 1454
- **Ireland:**
  + 353 (01) 4018448

or consult our website:
www.groupeseb.co.uk

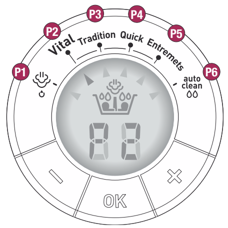
Electrical or electronic product at the end of its lifecycle.
The packaging contains only material that is harmless to the environment and that can be disposed of in accordance with recycling recommendations.

Protect the environment
ⓘ Your appliance contains materials that can be recovered or recycled.

➲ Take it to a collection point or to an approved centre.

Control panel

- **P1** Juice extraction
- **P2** Vital
- **P3** Tradition
- **P4** Quick
- **P5** Desserts
- **P6** Auto clean



Your appliance has 3 buttons and a control screen

- When you plug in your appliance, first choose the programme that you want to use.
- To select a programme, press the ⊕ and ⊖ buttons to move the arrow, until it reaches the required programme. Then, validate the programme by pressing OK.
- The appliance starts to work. If the screen flashes, it means that the appliance is waiting for information: programme the time using the ⊕ and ⊖ buttons. Validate by pressing OK.
- Once the programme has started, you can stop the product at any time by pushing OK.
- If you have made a mistake or if you want to quit the programme at the end, press the OK button again for a few seconds to get back to the "choice of programmes" menu.

Vitafruit - livret 5 langues.indd64-65 64-65
11/05/07 12:10:02

Vitafruit

Veiligheidsvoorschriften

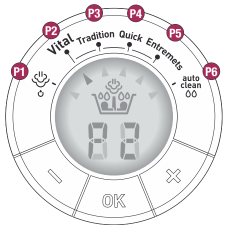
- Uw toestel is een elektrisch toestel dat moet worden gebruikt onder normale omstandigheden. Het is uitsluitend bestemd voor huishoudelijk gebruik.
- Lees aandachtig de gebruiksaanwijzing vooraleer u uw toestel gebruikt. Een gebruik dat niet overeenkomstig is met de gebruiksaanwijzing zou de fabrikant ontslaan van elke verantwoordelijkheid.
- Een elektrisch huishoudtoestel is geen speelgoed. Gebruik het buiten het bereik van kinderen. Laat het snoer niet hangen.
- Dit toestel mag niet worden gebruikt door personen waarvan de fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten hen zouden verhinderen om het veilig te gebruiken zonder dat zij worden geholpen.
- Het toestel moet zijn uitgeschakeld voor elke schoonmaak- en onderhoudsbeurt en het moet afgekoeld zijn.
- Het toestel moet afgekoeld worden weggezet.
- Laat nooit uw toestel zonder toezicht achter zolang het nog niet is afgekoeld.
- Bij het in werking zetten van dit toestel bereiken bepaalde onderdelen hoge temperaturen. Zij kunnen brandwonden veroorzaken. Raak het toestel aan bij de koude delen (het lichaam uit plastic, de handvatten).
- Uw toestel laat stoom ontsnappen die brandwonden kan veroorzaken.
- Zet het deksel altijd op de pot gedurende het koken om brandwonden door spatten te vermijden.
- Dompel het lichaam van het toestel nooit onder in water.
- Vermijd het opspatten van water.
- Een elektrisch huishoudtoestel mag niet worden gebruikt als:
  - het snoer onregelmatigheden of sleet vertoont,
  - het toestel op de grond is gevallen, of zichtbare schade vertoont. In dit geval moet het toestel worden gestuurd naar het meest dichtbije onderhoudsstation.
- Wij kunnen onze verantwoordelijkheid niet opnemen in geval van een gebruik dat niet werd voorzien in deze handleiding.
- De veiligheid van de toestellen is in overeenstemming met de technische regels en de geldende normen.
- Uitsluitend wisselstroom. Controleer dat de spanning van het netwerk goed overeenstemt met degene die is aangegeven op het identificatieplaatje van het toestel.
- Sluit het toestel aan op een stopcontact met aarding. Als u gebruik maakt van een verlengkabel, ga dan na of het stopcontact wel degelijk is voorzien van een aardgeleider.
- Schakel het toestel niet uit door aan het snoer te trekken.
- Als de voedingskabel is beschadigd, moet hij worden vervangen door de fabrikant, zijn onderhoudsdienst of door een persoon met een gelijksoortige kwalificatie en dit om elk gevaar vermijden.

Versleten elektrisch of elektronisch toestel
De verpakking omvat uitsluitend materialen zonder gevaar voor het milieu. Die kan dus worden weggeruimd volgens de geldende beschikkingen voor recycling. Voor het wegruimen van het toestel zelf, moet u zich informeren bij de daarvoor aangewezen dienst van uw gemeente.

Laten we meewerken aan de bescherming van het milieu
ⓘ Uw toestel bevat tal van materialen die herwaardeerbaar of recycleerbaar zijn.
➲ Geef het af aan een inzamelpunt, of bij gebrek daaraan, aan een erkende onderhoudsdienst opdat de verwerking ervan zou worden uitgevoerd.

Bedienfeld

- **P1** Extractie van de sappen
- **P2** Vital
- **P3** Tradition
- **P4** Quick
- **P5** Dessertjes
- **P6** Auto Clean



Uw toestel heeft 3 toetsen en een controlescherm

- Wanneer u uw toestel aansluit, selecteer dan allereerst het programma dat u wil gebruiken.
- Om een programma te selecteren, drukt u op de toetsen ⊕ en ⊖ om de pijl te verplaatsen, zodat zij gaat staan voor het gewenste programma. Vervolgens bevestigt u het programma met de toets OK.
- Het toestel begint te werken. Als het scherm flikkert, is dat omdat het toestel wacht op een informatie: programmeer de tijd met de toetsen ⊕ en ⊖. Bevestig door op de toets OK te drukken.
- Wanneer het programma wordt gestart, kunt u het toestel op elk moment stop zetten door op de toets OK te drukken.
- Als u zich hebt vergist van programma, of als u een programma wenst te verlaten op het einde van de bereiding, moet u opnieuw gedurende enkele seconden drukken op de knop OK om naar het menu «programmakeuze” terug te keren.

Vitafruit

Istruzioni di sicurezza

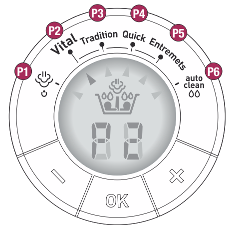
- Questo è un apparecchio elettrico che deve essere utilizzato in condizioni normali. È destinato soltanto a un uso domestico.
- Leggete attentamente le istruzioni per l'uso prima di utilizzare l'apparecchio. Un impiego non conforme alle istruzioni per l'uso solleverebbe il fabbricante da ogni responsabilità.
- Un elettrodomestico non è un giocattolo, utilizzatelo fuori dalla portata dei bambini, non lasciate penzolare il cavo.
- Questo apparecchio non può essere utilizzato senza assistenza da persone le cui capacità fisiche, sensoriali o mentali impediscano loro di usarlo in tutta sicurezza.
- L'apparecchio deve essere scollegato prima di ogni operazione di pulizia e manutenzione e deve essere freddo.
- L'apparecchio deve essere ritirato da freddo.
- Non lasciate mai l'apparecchio incustodito finché non si è raffreddato.
- Al momento della messa in funzione di questo apparecchio, alcuni pezzi raggiungono temperature elevate. Possono causare bruciature. Toccate il prodotto per le parti fredde (corpo in plastica, impugnature).
- Questo apparecchio emette del vapore che può causare bruciature.
- Mettete sempre il coperchio durante la cottura per evitare di bruciarvi a causa degli schizzi.
- Non immergete mai il corpo dell'apparecchio nell'acqua.
- Evitate gli schizzi d'acqua.
- Un elettrodomestico non deve essere utilizzato se:
  - il cavo presenta anomalie o deterioramenti,
  - l'apparecchio è caduto per terra o presenta deterioramenti visibili. In questo caso, l'apparecchio deve essere inviato al Centro Assistenza autorizzato più vicina.
- Non possiamo impegnare la nostra responsabilità in caso di utilizzo non previsto nel presente manuale.
- La sicurezza degli apparecchi è conforme alle regole tecniche e alle norme in vigore.
- Soltanto corrente alternata. Verificate che la tensione della rete corrisponda a quella indicata sulla targhetta segnaletica dell'apparecchio.
- Connettete l'apparecchio solo su una presa collegata al circuito di terra. Se utilizzate una prolunga, verificate che la presa sia dotata di un conduttore di terra.
- Non staccate la spina dell'apparecchio tirando sul cavo.
- Se il cavo d'alimentazione è danneggiato, deve essere sostituito dal fabbricante, dal suo servizio assistenza o da una persona con qualifica simile per evitare ogni pericolo.

Prodotto elettrico o elettronico a fine ciclo di vita.
L'imballaggio comprende esclusivamente materiali senza pericolo per l'ambiente, che possono essere gettati conformemente alle disposizioni di riciclaggio in vigore. Prima di buttare via l'apparecchio, informatevi presso il servizio appropriato del vostro comune.

Partecipiamo alla protezione dell'ambiente
ⓘ Il vostro apparecchio contiene numerosi materiali valorizzabili o riciclabili.
➲ Portatelo in un punto di raccolta o in sua mancanza, in un centro di assistenza autorizzato perché venga effettuato il suo trattamento.

Pannello comandi

- **P1** Estrazione di succo
- **P2** Vitale
- **P3** Tradizione
- **P4** Quick
- **P5** Dessert
- **P6** Auto clean



Questo apparecchio è dotato di 3 tasti e di uno schermo di controllo

- Quando collegate l'apparecchio, selezionate innanzitutto il programma che volete utilizzare.
- Per selezionare un programma, premete i tasti ⊕ e ⊖ per fare muovere la freccia affinché si posizioni di fronte al programma desiderato. Poi, confermate il programma con il tasto OK.
- Il prodotto inizia a lavorare. Se lo schermo lampeggia, significa che l'apparecchio attende un'informazione: programmate il tempo con i tasti ⊕ e ⊖. Confermate premendo il tasto OK.
- Quando il programma è lanciato, potete spegnere il prodotto in qualsiasi momento, premendo il tasto OK.
- Se avete sbagliato programma o se volete uscire da un programma a fine realizzazione, premete di nuovo il pulsante OK per alcuni secondi per tornare al menù "scelta dei programmi".

Programme Vital, Tradition, Quick…

Saftgewinnung (P1)

Dieses Programm dient zur Herstellung von Fruchtsaft im Dampfkochverfahren.
Stellen Sie das Programm Saftgewinnung ein.

- Geben Sie 1 Liter Wasser in den antihaftbeschichteten Behälter, hängen Sie den Siebeinsatz (mit dem Obst) in den antihaftbeschichteten Behälter und setzen Sie auf das Ganze den Deckel auf.
- Programmieren Sie mit den ⊕ und ⊖ Tasten die Zeitdauer der Saftgewinnung und bestätigen Sie mit einem Druck auf OK.
- Sobald die Saftgewinnung abgeschlossen ist, schaltet sich der Marmeladenkocher aus und es ertönt ein Signalton. Wenn Sie die Zeitdauer der Saftgewinnung verlängern wollen, können Sie dies mit den ⊕ und ⊖ Tasten einstellen. Bestätigen Sie Ihre Einstellung mit der OK Taste.
- Nach der Saftgewinnung müssen Obst und Saft entnommen werden.

Der Saft kann gezuckert und anschließend getrunken oder zur Zubereitung von Gelees verwendet werden. In diesem Fall wird in den Gar-Programmen P2, P3, P4 das Obst durch den gewonnenen Saft ersetzt.

Es gibt 3 Kochprogramme für die Konfitüre

- Programm Vital
- Programm Tradition
- Programm Quick

Programm Vital (P2)

Dieses Programm dient zur Zubereitung von Konfitüren mit reduziertem Zuckergehalt.
Stellen Sie mit den Tasten ⊖ / ⊕ das Programm Vital ein.

- Geben Sie den Zucker (Menge siehe Rezept), 15 cl Wasser und ¼ unbehandelte Zitrone mit Schale in den antihaftbeschichteten Behälter. Drücken Sie die OK Taste.
- Sobald der Signalton des Marmeladenkochers ertönt, müssen das Obst und die sonstigen in dem Rezept aufgeführten Zutaten beigegeben werden. Programmieren Sie die im Rezept angegebene Garzeit ein und bestätigen Sie mit einem Druck auf die OK Taste.
- Sobald die Garzeit abgelaufen ist, schaltet sich das Konfitüre-Gerät aus und es ertönt ein Signalton.
- Wenn Sie die Garzeit verlängern wollen, können Sie den Garzyklus mit einem Druck auf die OK Taste neu anlaufen lassen.
- Füllen Sie die Konfitüre mit der mitgelieferten Schöpfkelle in Gläser ab und schrauben Sie den Deckel zu. Drehen Sie die Gläser unverzüglich um, um eine optimale Konservierung zu gewährleisten.

Programm Tradition (P3)

Dieses Programm dient zur Zubereitung von herkömmlichen Konfitüren.
Stellen Sie mit den Tasten ⊖ / ⊕ das Programm Tradition ein.

- Geben Sie alle Zutaten zusammen mit 20 cl Wasser in den Behälter. Bei der Zubereitung von Gelee darf kein Wasser in den antihaftbeschichteten Behälter gegeben werden.
- Programmieren Sie die im Rezept angegebene Garzeit ein und bestätigen Sie mit der OK Taste.
- Sobald die Garzeit abgelaufen ist, schaltet sich der Marmeladenkocher aus und es ertönt ein Signalton. Wenn Sie die Garzeit verlängern wollen, kann dies mit den ⊕ und ⊖ Tasten eingestellt werden. Bestätigen Sie anschließend mit der OK Taste.
- Füllen Sie die Konfitüre mit der mitgelieferten Schöpfkelle in Gläser ab und schrauben Sie den Deckel zu. Drehen Sie die Gläser unverzüglich um, um eine optimale Konservierung zu gewährleisten.

Programm Quick (P4)

Dieses Programm dient zur schnellen Zubereitung von Konfitüren unter Zuhilfenahme von Gelierzucker.
Stellen Sie mit den Tasten ⊖ / ⊕ das Programm Quick ein.

Vorkoch-Phase des Obstes (bei der Zubereitung von Gelee unnötig. Verwenden Sie den gewonnenen Fruchtsaft mit dem Programm P1).

- Geben Sie das in Stücke geschnittene Obst zusammen mit 20 cl Wasser in den antihaftbeschichteten Behälter.
- Programmieren Sie die im Rezept angegebene Vorkoch-Zeit ein und starten Sie den Zyklus mit einem Druck auf die OK Taste. Sobald die Vorkoch-Zeit abgelaufen ist, schaltet sich das Gerät aus und es ertönt ein Signalton. Drücken Sie die OK Taste.
- Geben Sie den Gelierzucker bei und drücken Sie erneut die OK Taste. Die vorprogrammierte Zeit von 7 Minuten wird angezeigt. Starten Sie den Garvorgang mit der OK Taste.
- Sobald die Garzeit abgelaufen ist, schaltet sich den Marmeladenkocher aus und ein Signalton ertönt.
- Wenn Sie die Garzeit verlängern wollen, kann dies mit den ⊕ und ⊖ Tasten eingestellt werden. Bestätigen Sie anschließend mit der OK Taste.
- Füllen Sie die Konfitüre mit der mitgelieferten Schöpfkelle in Gläser ab, schrauben Sie den Deckel zu und drehen Sie die Gläser unverzüglich um.

Süßspeisen (P5)

Dieses Spezialprogramm dient zur schnellen Zubereitung von Süßspeisen wie zum Beispiel Milchreis.
Stellen Sie mit den Tasten ⊖ / ⊕ das Programm Süßspeisen ein.

- Geben Sie alle Zutaten in den antihaftbeschichteten Behälter.
- Stellen Sie das Programm Süßspeisen ein und bestätigen Sie mit der OK Taste.
- Programmieren Sie die im Rezept angegebene Garzeit ein und bestätigen Sie sie mit der OK Taste.
- Sobald die Garzeit abgelaufen ist, schaltet sich den Marmeladenkocher aus und es ertönt ein Signalton. Wenn Sie die Garzeit verlängern wollen, kann dies mit den ⊕ und ⊖ Tasten eingestellt werden. Bestätigen Sie anschließend mit der OK Taste.

Vital, Tradition, and Quick programmes

Juice extraction (P1)

With your appliance you can extract fruit juice by steam cooking.
Choose the Extraction programme.

- Put 1 litre of cold water in the bowl, put the strainer (with the fruit inside) in the bowl then put the lid on.
- Programme the extraction time using the buttons ⊕ and ⊖, then validate by pressing OK.
- When the extraction is finished, the jam maker stops and beeps. If you want to continue extracting, add time using the keys ⊕ and ⊖, then validate by pressing OK.
- When you consider that the extraction is finished, remove the fruit and keep the juice.

You can add sugar to the juice and serve as a drink, or use it to make jelly. In this case, in cooking programmes P2, P3, P4, replace the fruit with the juice you have just extracted.

There are 3 programmes for making jam

- Vital Programme
- Tradition Programme
- Quick Programme

Vital Programme (P2)

With this programme you can make jams that are low in sugar content.
Choose the Vital programme using the ⊖ / ⊕ buttons.

- Put the sugar in the bowl (for quantities, refer to the recipe), 150 ml of cold water and ¼ unwaxed organic lemon with its peel. Press OK.
- When the jam maker beeps, add the fruit and the other ingredients. Programme the cooking time indicated in the recipe and validate by pressing OK.
- When cooking is finished, the jam maker stops and beeps.
- If you don't think the cooking time is enough, add extra time and restart the cooking time by pressing OK.
- While the jam is still hot, fill the jars using the ladle supplied, then close the metal lid. Alternatively seal with wax coated jam papers and cellophane covers as soon as it is put in the jar.

If using metal lids, immediately after filling invert the jar and leave to cool upside down for a better seal and to improve the storage time.

Tradition Programme (P3)

With this programme you can make traditional jams.
Choose the Tradition programme using the ⊖ / ⊕ buttons.

- Put all the ingredients in the bowl with 200 ml of cold water. To make jelly, do not put any water in the bowl.
- Programme the cooking time indicated in the recipe and validate by pressing OK.
- When cooking is finished, the jam maker stops and beeps. If you want more cooking time, add time using the ⊕ and ⊖ buttons, then validate by pressing OK.
- While the jam is still hot, put the jam in a jar using the ladle supplied, then close the metal lid. Alternatively seal with wax coated jam papers and cellophane covers as soon as it is put in the jar.

If using metal lids, immediately after filling invert the jar and leave to cool upside down for a better seal and to improve the storage time.

Quick Programme (P4)

With this programme you can make jam quickly with the addition of jam sugar with added pectin.
Choose the Quick programme using the ⊖ / ⊕ buttons.

Pre-cooking phase (not necessary for making smooth jam. In this case, use the fruit juice extracted using Programme P1).

- Put the fruit (cut into chunks) in the bowl with 200 ml of cold water.
- Programme the pre-cooking time indicated in the recipe and validate by pressing OK. At the end of the pre-cooking time, the appliance stops and rings. Press OK.
- Add the jam sugar, press OK again. The programmed time is automatically 7 minutes and is displayed. Start cooking by pressing OK.
- When cooking is finished, the appliance stops and rings.
- If you want more cooking time, add time using the ⊕ and ⊖ buttons, then validate by pressing OK.
- While the jam is still hot, put the jam in a jar using the ladle supplied, then close the metal lid. Alternatively seal with wax coated jam papers and cellophane covers as soon as it is put in the jar.

If using metal lids, immediately after filling invert the jar and leave to cool upside down for a better seal and to improve the storage time.

Desserts (P5)

This programme is especially for making desserts such as rice pudding.
Choose the Desserts programme using the ⊖ / ⊕ buttons.

- Put all the ingredients in the bowl.
- Choose the Desserts programme and validate by pressing OK.
- Programme the cooking time indicated in the recipe with the ⊕ and ⊖ buttons and validate by pressing OK.
- When cooking is finished, the appliance stops and rings. If you want more cooking time, add time using the ⊕ and ⊖ buttons, then validate by pressing OK.

Vitafruit - livret 5 langues.indd68-69 68-69
11/05/07 12:10:10

Programma's Vital, Tradition, Quick...

Extractie van de sappen (P1)

Uw toestel biedt u de mogelijkheid om het sap uit de vruchten te extraheren en door te koken met stoom
Selecteer het programma Extraction (extractie).

- Giet 1 liter water in de kom, plaats de zeef (met de vruchten er binnenin) op de kom en zet vervolgens het deksel op het geheel.
- Programmeer de extractietijd met de toetsen ⊕ en ⊖ en vervolgens bevestigt u door op OK te drukken.
- Wanneer de extractie van sap is beëindigd, stopt de jammaker en een bel klinkt. Als u wil verder gaan met de extractie, moet u tijd toevoegen met de toetsen ⊕ en ⊖ vervolgens bevestigen met de toets OK.
- Wanneer u van oordeel bent dat de extractie ten einde is, moet u de vruchten verwijderen en het sap bewaren.

U kunt ofwel het sap verbruiken door er suiker aan toe te voegen, ofwel kunt u het gebruiken om er een gelei mee te maken. In dit geval vervangt u in de programma's P2, P3 en P4 de vruchten door het sap dat u net hebt geëxtraheerd.

Er bestaan 3 programma's voor het klaarmaken van de jam

- Het programma Vital
- Het programma Tradition
- Het programma Quick

Het Programma Vital (P2)

Dit programma maakt het u mogelijk om een jam met minder suiker te maken.
Selecteer het programma Vital met behulp van de toetsen ⊖ / ⊕.

- Giet de suiker (voor de hoeveelheden, verwijzen we naar het recept), 15 cl water en ¼ van een niet bewerkte citroen met de schil er aan in de kom. Druk op de toets OK. Het resultaat dat wordt verkregen op het einde van deze eerste fase heet « de boulé».
- Wanneer de bel van de jammaker klinkt, voegt u de vruchten toe en eventueel de andere ingrediënten van het recept. Programmeer de tijd van de bereiding die in het recept wordt aangegeven en bevestig door op de toets OK te drukken.
- Wanneer de bereiding klaar is, stopt de jammaker en klinkt de bel.
- Als u van mening bent dat de bereidingstijd ontoereikend is, voegt u er tijd aan toe en brengt u de bereidingscyclus weer op gang door op de toets OK te drukken.
- Schep de jam in de jampot met de mee geleverde soeplepel. Vervolgens doet u het deksel dicht en draait u onmiddellijk de pot om voor een betere bewaring.

Programma Tradition (P3)

Dit programma maakt het u mogelijk om een traditionele jam te maken.
Selecteer het programma Tradition met behulp van de toetsen ⊖ / ⊕.

- Doe al de ingrediënten in de kom met 20 cl water. Om gelei te maken, mag u echter geen water in de kom doen.
- Programmeer de tijd van de bereiding (aangegeven in het recept). Bevestig vervolgens door middel van de toets OK.
- Wanneer de bereiding klaar is, stopt het toestel en klinkt de bel. Als u een langere bereidingstijd wenst, moet u tijd toevoegen met de toetsen ⊕ en ⊖ en vervolgens bevestigen met de toets OK.
- Schep de jam in de pot met de meegeleverde soeplepel. Vervolgens doet u het deksel dicht en draait u onmiddellijk de pot om voor een betere bewaring.

Programma Quick (P4)

Dit programma biedt u de mogelijkheid om snel jams te maken dank zij de toevoeging van geleersuiker.
Selecteer het Quick-programma met behulp van de toetsen ⊖ / ⊕.

Fase van voorkoken van de vruchten (overbodig voor het maken van gelei. Gebruik de geëxtraheerde vruchtensappen met het programma P1).

- Doe de vruchten (in stukken gesneden) in een kom met 20 cl water.
- Programmeer de tijd van het voorkoken (aangegeven in het recept) en start de cyclus door te drukken op OK. Wanneer de tijd van het voorkoken voorbij is, stopt het toestel en de bel klinkt. Druk op OK.
- Voeg de geleersuiker toe in de kom en druk opnieuw op de toets OK. De tijd van 7 minuten is automatisch geprogrammeerd en wordt aangegeven. Start de bereiding met de toets OK.
- Wanneer de bereiding klaar is, stopt het toestel en de bel klinkt.
- Als u een langere bereiding wenst, moet u tijd toevoegen met de toetsen ⊕ en ⊖ en vervolgens bevestigt u door middel van de toets OK.
- Schep de jam met de soeplepel in potten. Vervolgens doet u het deksel dicht en draait u de potten onmiddellijk om.

Dessertjes (P5)

Dit speciale programma maakt het u mogelijk om dessertjes zoals bijvoorbeeld rijstebrij te maken.
Selecteer het programma Entremets met behulp van de toetsen ⊖ / ⊕.

- Doe al de ingrediënten in de kom.
- Kies het programma Entremets en bevestig door middel van OK.
- Programmeer de bereidingstijd met de toetsen ⊕ en ⊖ (aangegeven in het recept) en vervolgens bevestigt u met de toets OK.
- Wanneer de bereiding klaar is, stopt het toestel en klinkt de bel. Als u een langere bereiding wenst, moet u tijd toevoegen met de toetsen ⊕ en ⊖ en vervolgens bevestigt u door middel van de toets OK.

Programmi Vitale, Tradizione, Quick...

Estrazione dei succhi (P1)

Questo apparecchio vi permette di estrarre il succo della frutta tramite la cottura a vapore.
Selezionate il programma Estrazione.

- Mettete 1 litro d'acqua nel recipiente, mettete il colino (con la frutta all'interno) sul recipiente poi posate il coperchio sull'insieme.
- Programmate il tempo d'estrazione con i tasti ⊕ e ⊖ poi confermate premendo OK.
- Quando l'estrazione del succo è terminata, il marmellatiere si spegne e suona. Se volete proseguire l'estrazione, aggiungete del tempo usando con i tasti ⊕ e ⊖ poi confermate con il tasto OK.
- Quando pensate che l'estrazione sia conclusa, togliete la frutta e mettete da parte il succo.

Potete consumare il succo aggiungendo zucchero, oppure utilizzarlo per realizzare delle gelatine. In questo caso, nei programmi di cottura P2, P3, P4, sostituite la frutta con il succo che avete appena estratto.

Esistono 3 programmi di cottura della marmellata

- Programma Vitale
- Programma Tradizione
- Programma Quick

Programma Vitale (P2)

Questo programma permette di realizzare marmellate con meno zucchero.
Selezionate il programma Vitale usando i tasti ⊖ / ⊕.

- Mettete nel recipiente lo zucchero (per le quantità, consultare la ricetta), 15 cl d'acqua e ¼ di limone non trattato con la sua buccia. Premete il tasto OK. Il risultato ottenuto alla fine di questa prima fase si chiama "boulé".
- Quando il marmellatiere suona, aggiungete la frutta e eventualmente gli altri ingredienti della ricetta. Programmate il tempo di cottura indicato nella ricetta e confermate premendo il tasto OK.
- Quando la cottura è terminata, il marmellatiere si spegne e suona.
- Se credete che il tempo di cottura sia insufficiente, aggiungete del tempo e rilanciate il ciclo di cottura premendo il tasto OK.
- Invasate la marmellata con il mestolo fornito poi chiudete il coperchio.
- Rigirate immediatamente il vaso per una migliore conservazione.

Programma Tradizione (P3)

Questo programma vi permette di realizzare marmellate tradizionali.
Selezionate il programma Tradizione usando i tasti ⊖ / ⊕.

- Mettete tutti gli ingredienti nel recipiente con 20 cl d'acqua. Per fare della gelatina, non mettete acqua nel recipiente.
- Programmate il tempo di cottura (indicato nella ricetta) poi confermate con il tasto OK.
- Quando la cottura è terminata, l'apparecchio si spegne e suona. Se volete una cottura più lunga, aggiungete del tempo con i tasti ⊕ e ⊖ poi confermate con il tasto OK.
- Invasate la marmellata con il mestolo fornito poi chiudete il coperchio. Rigirate immediatamente il vaso per una migliore conservazione.

Programma Quick (P4)

Questo programma vi permette di realizzare marmellate rapidamente grazie all'aggiunta di zucchero gelificante.
Selezionate il programma Quick usando i tasti ⊖ / ⊕.

Fase di precottura della frutta (inutile per la realizzazione di gelatina. Utilizzate i succhi di frutta estratti con il Programma P1).

- Mettete la frutta (tagliata a pezzetti) nel recipiente con 20 cl d'acqua.
- Programmate il tempo di precottura (indicato nella ricetta) e lanciate il ciclo premendo OK. Quando il tempo di precottura è trascorso, il prodotto si spegne e suona. Premete OK.
- Aggiungete lo zucchero gelificante nel contenitore, premete di nuovo il tasto OK. Viene visualizzato il tempo autoprogrammato di 7 minuti. Lanciate la cottura con il tasto OK.
- Quando la cottura è terminata, l'apparecchio si ferma e suona.
- Se volete una cottura più lunga, aggiungete del tempo con i tasti ⊕ e ⊖ poi confermate con il tasto OK.
- Invasate con il mestolo poi chiudete il coperchio e rigirate immediatamente i vasetti.

Dessert (P5)

Questo programma speciale permette di realizzare dei dolci come il riso al latte.
Selezionate il programma Dessert usando i tasti ⊖ / ⊕.

- Mettete tutti gli ingredienti nel recipiente.
- Scegliete il programma Dessert e confermate con OK.
- Programmate il tempo di cottura con i tasti ⊕ e ⊖ (indicato nella ricetta) poi confermate con il tasto OK.
- Quando la cottura è terminata, l'apparecchio si spegne e suona. Se volete una cottura più lunga, aggiungete del tempo con i tasti ⊕ e ⊖, poi confermate con il tasto OK.

Vitafruit - livret 5 langues.indd70-71 70-71 11/05/07 12:10:12

Conseils

Comment choisir les fruits

- Sélectionnez les fruits au fur et à mesure de leur maturité, des saisons.
- Choisissez les fruits sains, ni trop mûrs, ni trop verts.
- Ecartez les fruits véreux, mâchés grêlés.
- Un fruit cueilli trop longtemps à l'avance sera moins savoureux et perdra une partie de ses vitamines.

Si vous manquez de fruits

- Vous pouvez utiliser des fruits surgelés. Conformément à la réglementation européenne, les fruits de 1er choix à maturité sont surgelés le jour de la récolte.
- Les techniques actuelles de surgélation permettent de préserver leurs vitamines et leurs saveurs.

Si votre confiture est trop liquide

- Rajoutez 5 à 10 minutes de temps de cuisson pour épaissir la préparation.
- Les temps de cuisson indiqués peuvent varier suivant la saison et la teneur en eau des fruits.

Comment savoir si votre confiture est cuite

- Prélevez une petite quantité du sirop de la confiture que vous déposez sur une assiette froide. Attendez quelques instants, puis inclinez l'assiette.

Si le sirop se fige sans s'étaler, la confiture est prête.

Si votre confiture moisit

- Vous avez sûrement fermé le pot à froid ou presque froid.
- Votre couvercle était peut-être défectueux.
- Votre pot était humide.
- Vous n'avez pas rempli votre pot à ras bord et très chaud.

Retirez la pellicule de moisi et consommez rapidement.

Si votre confiture fermente

- Vos fruits n'étaient pas assez cuits.
- Vous avez employé du sucre roux.
- Votre confiture manquait de sucre.
- Vos fruits étaient abîmés ou trop mûrs.
- Votre pot était mal fermé.

Il n'y pas de remède « miracle ». Vous n'avez plus qu'à la jeter.



Vitafruit - livret 5 langues.ind72 72 11/05/07 12:10:14